



R7年2月
さいたま市立島小学校
保健室

最低気温がマイナスになる日もあり、朝晩は厳しい冷え込みが続いています。「冷えは万病の元」と言うように、体温が低くなることで体調不良を引き起こしやすくなります。保健室でも「お腹が痛い」「寒気がする」と言って来室する人が多くいます。丈の短い洋服や、薄着で登校してしまうと体が冷えて体調を崩してしまいます。登下校時だけでなく学校内で過ごす時のことも考え、寒さ対策をしっかりと2月も健康に過ごしましょう。

2月の保健目標 教室の換気に気をつけよう



寒い冬は暖かい部屋の中で過ごしたい…と思う人も多くいるかもしれませんが、締め切った部屋の空気中には風邪のウイルスやほこりなどよくないものが含まれています。また、たくさんの人が集まる場所では、二酸化炭素（息を吸って吐いた時に出るもの）の濃度が高くなり、頭痛やだるさといった体調不良を引き起こしやすくなります。

2月は学校内でも「換気キャンペーン」を行います。児童保健委員会の皆さんが各クラスに掲示するポスターを作ってくれました。風邪予防に関する放送や教室の換気点検も行いますので、休み時間はしっかりと教室の換気をしましょう。また、厳しい寒さやその日の天気によって換気しづらい時もあるかと思えます。換気のポイントは窓を対角線に2か所開け、空気の通り道を作ることなので、換気をする際は窓が対角に開いているかを確認しましょう。

換気にプラス!

この時期は気温が低く、乾燥しています。部屋の室温は18℃以上・湿度は30%以上になるようにご家庭でも調節していきましょう。

手洗い・うがいをする

マスクをする

人混みを避ける

規則正しい生活をする

ありがとうの魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

ねん 6年 やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし 薬物乱用防止教室を実施しました



1月11日（土）学校薬剤師の高山先生にお越しいた
だき、薬物乱用防止教室を行いました。私たちが普段
病気を治すために飲んでいる薬も、誤った使い方をする
と体に悪い影響が出ることを教えていただきました。
また、大麻や覚せい剤は、お菓子やサプリメントのよう
な名前で身近なところに潜んでいる危険性があることも
学びました。

近ごろは仲が良い友達やお世話になっている先輩に「1度だけ…」誘われて、断り切れずに手を出してしまうケースが多いそうです。もし誘われた時は、「私はやらないよ」と伝えたり、「用事があるから」と言ってその場から離れるといった断り方も教えていただきました。

6年生へのメッセージとして「大切な自分自身を守るために、しっかり考え、正しい判断をしてほしい」と話がありました。皆さんも自分を大切に、薬を正しく使っていきましょう。

もし、誘われたら…

自分の身を守ることを一番に考えよう
・断る！・その場から逃げる！

<身近な人に誘われた時の断り方のコツ>

「私」を主語にして話す。例えば…「私は、使いたくない」等



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。



<つめを切りましょう >

保健室で怪我の手当てをしていて、つめが長い人が多いことに気がつきました。つめが長いと服に引っかかりたり、ボールが当たった時につめが割れて怪我をしてしまいます。友達にぶつかって引っかいて怪我をさせてしまうこともあるので、1週間に1度はつめを切るようにしましょう。自分で切れない人はおうちの人に切ってもらいましょう。

