

ほけんだより 2月



令和5年2月14日

差間小学校 保健室



1月から2月にかけては、かぜやインフルエンザがもっとも流行しやすい時期といわれています。感染症予防のための『手洗い』、体の抵抗力・免疫力を高めるための『睡眠・食事・運動』はしっかりできているでしょうか。もう一度自分の生活を見直してみましょう。

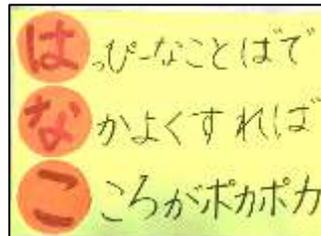
保護者の方へ

1月の発育測定時の保健学習について

1月の発育測定の際に、心の健康に関するお話をしました。低学年には、「うさぎのはなこ」という題で紙芝居の読み聞かせを行いました。

友だちと仲良く学校生活を送ることができるよう、友だちに対しての言葉遣いや態度についてみんなで考えました。嫌なことがあった場合も、お互いに話をして解決することができるように話をしました。

高学年ではストレスのことや友だちとの関わりについて話をしました。今のクラスの友だちと一緒に勉強や活動をする期間も残りわずか。相手のことを想って行動することが大切という話をしました。



ヘルスアップカードの取組について

日(曜日)	行事	学年
2月18日(土)~2月24日(金)	アウトメディア週間親子読み聞かせ	ぜんがくねん 全学年

2月下旬には今年度最後のアウトメディア週間があります。日々の生活の中でのメディアとの付き合い方について、お子さんと話し合う機会をもっていれば幸いです。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました

6年生を対象に、薬物乱用防止教室(オンライン授業)を行いました。講師は、埼玉県警察非行防止指導班「あおぞら」。お酒やタバコが体に与える影響、法律で禁止されている薬物、薬物乱用の影響や誘われた時の対応について学びました。



○身体への影響→脳出血、肺がん、失明、歯が抜ける、ろれつが回らない、幻覚、幻聴、妄想等々

○もしも誘われたら・・・

- ①はっきりと断る
- ②その場から逃げる
- ③大人に相談する



ちいきがっこうほけんいいんかい かいさい 地域学校保健委員会を開催しました



2月9日(木)、差間小学校で「地域学校保健委員会」を開催しました。地域学校保健委員会とは神根中学校区の小中学校(差間小・神根東小・神根中)が連携して、地域の子どもの健康課題の協議等を行うものです。今回は「目の健康について」をテーマに、子どもたちの健康診断の結果や、生活アンケートの結果、各学校での取組の情報共有をしました。そして、株式会社ニデックの担当の方を講師とし、オンラインで「目について学ぶ~デジタル機器と上手く付き合うために~」という題で講話をしていただきました。



【講話の内容】

- デジタル機器(テレビ、パソコン、スマートフォン、小型のゲーム機等)など 30分見たら、休憩時間をもう設けましょう。
- 画面との距離は 30cm以上 はなしましょう。
- 1日2時間くらい外の光を浴びましょう。
- 小学生に必要な睡眠時間は、9~11時間!
- 寝る1~2時間前からデジタル機器を見ることをやめましょう。
- 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びて朝ごはんをしっかり食べましょう!

デジタル機器の使い方について、家族でルールを決めましょう!

平日1日に、学習以外でどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンの画面を見えていますか

