

ほけんだより 2月



令和6年2月2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。

ヘルスアップカードの取組について

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、おうちの人と話し合ってみましょう。

日(曜日)	行事	学年
2月19日(月)~2月25日(日)	アウトメディア週間	ぜんがくねん 全学年



薬物乱用防止教室を行いました

6年生を対象に、薬物乱用防止教室を行いました。講師は、川口東ライオンズクラブの方にきていただきました。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。最後に、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」の合言葉をみんなを確認しました。



○身体への影響→脳出血、肺がん、失明



歯が抜ける、ろれつがまわらない、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



2月の保健目標 寒さに負けない体づくりをしよう

かぜやインフルエンザにかからないためにも規則正しい生活をかけ、強い体をつくりましょう。

毎日の生活を振り返ってみよう!

■早ね・早起きをしよう!
→休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きすることがポイントです。



■朝ごはんを食べよう!
→バランスのよい朝ごはんを目指しましょう。



■歯みがきをしよう!
→ごはんやおかしを食べた後は必ず歯みがきをしよう。



■からだを動かそう!
→日中からからだを動かすことで、夜はきちんと眠れます。



保護者の方へ

生命(いのち)の安全教育について

政府から出された「性犯罪・性暴力対策の教科の方針」を踏まえ、子どもたちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命の安全教育」を推進することになりました。生命の尊さや生命を大切にすることを通じて、自分や相手、一人一人を尊重する態度が身に付くよう、発達段階に応じて様々な教育活動の中で推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。今年度は1月の発育測定時の保健教育において、「生命(いのち)の安全教育」を実施し、以下の内容について話をしました。

- 「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ
- 相手の大切なところを見たり、触ったりしない
- いやな触られ方をした場合の対応
- SNSを使うときに気を付けること



地域学校保健委員会の開催について

日時:2月29日(木)5時間目 14:40~15:25 差間小学校視聴覚室
(神根東小学校とオンラインでつなぐ予定です。)

テーマ:「目の健康について考えよう」

内容:講話「視育 ビジョントレーニングについて」講師 株式会社わかさ生活
その他:保健委員の児童が参加します。児童保健委員の保護者の方以外も参加可能ですので、ぜひご参加ください。参加可能な保護者の方は、コドモンで送信させていただいた参加申し込みのアンケートからご回答ください。