

ほけんだより 2 月号

上岩出小学校 2024年2月5日 ほけんしつ発行

2月3日は、**せつぶん**です。病気が災難、邪気が家から出るように「おには外」、幸せが家に来るように「福は内」と、豆をまきます。家から追い出したい「おに」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



色々なおにがいますね。みなさんの心の中にはどんなおにがいますか？
この機会に、自分の心の中にあるおにを想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう！



1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち？



こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち？



こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち？



こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。



「けんこうカード」を配布しています。

1月の身長・体重を記入しています。

3・6年生 学校への返却は必要ありません。ご家庭での保管をお願いします。

1・2・4・5年生 来年度も使用しますので、表紙の保護者確認欄にサインまたはハンコを押し、2月8日(木)までに学級担任まで提出をお願いします。

1月24日に薬物・アルコール予防教室を実施しました

学校内科医である、上岩出消化器内科の小林Dr.と、岩出保健所の方をお招きし、6年生対象に「薬物・アルコール予防教室」を行っていただきました。

薬物のこわさや、お酒の飲み過ぎによって起こる病気、20歳になるまでお酒がだめな理由など…詳しく教えていただきました。今回学んだことを忘れず、しっかりと将来につなげていけると良いですね。



💡 もんだい

- (1) 未成年者がお酒を飲んではいけないのは、なぜ？
 - ① 法律で禁止されているから
 - ② 成長期の体に悪い影響を与えるから
- (2) ノンアルコール飲料は子どもが飲んでもいい？
 - ① はい ② いいえ
- (3) 大麻は依存性がなく、安全である？
 - ① はい ② いいえ
- (4) 覚醒剤などの薬物を1回使っただけでも「乱用」と言う？
 - ① はい ② いいえ



(5) 右の図は、離れた場所に住んでいる、祖父母とオンラインでビデオ通話をしている子どもたちの様子です。この中に大きな間違い(子どもは禁止されていること)があります。それは何でしょう？



もんだいの答え (1)①②の両方 (2)② (3)② (4)①
(5) 左側の子どもが間違っ「てお酒」(レモンチューハイ)を飲もうとしている
※薬物の絵がついていて、ジュースと似ているパッケージのお酒もあるので、飲む前によく確認しましょう。