

ほけんだより

11月特別号

令和5年度 上本郷小学校 保健室

10月26日から11月24日の約1か月間、養護教諭の教育実習でお世話になりました。聖徳大学4年の蔵下彩です。上本郷小の子どもたちはとても明るく元気で人懐っこくて、保健室に来室した子だけでなく多くの子どもたちと関わることができました。折り紙や手紙を渡してくれた子どももいて、とても嬉しかったです。

4年生には、保健の授業をさせていただきました！(単元：大人の体になるじゅんぴ)

子どもたちは、シルエットクイズや話し合い活動、悩んでいる人への言葉かけを考える活動などを通して、思春期に起こる体つきの変化について学習しました。

子どもたちの授業の感想を紹介します！

- これから体に変化がおきて大人への一歩だと思っただけでいいなと思った。
- 男子と女子の違いだけでなく、共通点もたくさんあったので、びっくりした。
- 私も身長が低くてなやんでいただけでも、人には個人差があるときいて安心した。

薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざると、何で飲むのも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

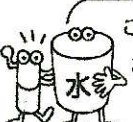
× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。



まつとし けんし しんさかいひょうしょう 松戸市 健歯審査会表彰

12月19日に健歯審査会で優秀賞をとった児童の表彰がありました。健康な歯をもった「健歯児童」は、4月の歯科健診で歯科医の先生に6年生の中から選んでもらいました。みなさんも健康な歯を目指してがんばりましょう！

【健歯の部 優秀賞】

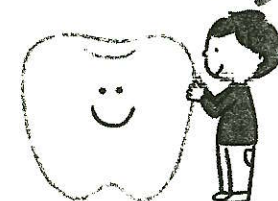
ねん ねん ねん
年 年 年
組 組 組

【標語の部 優秀賞】

ねん ねん
年 年
組 組

作品「マスクとり わらった口元 ピッカピカ」

おめでとうございます！



9月からインフルエンザが流行していましたが、ここに来てさらに急増し、学級閉鎖になった学級もありました。感染症を予防するために、体調管理には十分気を付けて行きましょう！

ウイルスから体を守る 3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

授乳をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



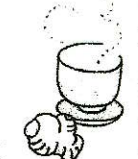
カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



《保護者の方へ》

ご家庭での毎日の健康観察にご協力いただきありがとうございます。感染症が増えてきていますので、咳をしている場合にはマスクの着用をお願いします。また、体調が優れない日は、無理をせずご自宅での療養をお願いします。

