



H31.1.9 林崎小学校 保健室

「**新しい1年の始まりです!**」

2019年が、みなさんにとって素敵な1年になりますように。そして、今年もよろしくお願ひします。

冬休みは、規則正しい生活ができましたか?これから、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの本格的な流行シーズンです。生活リズムがくずれていると、発症しやすくなります。冬休み中に、生活リズムがくずれてしまった人は、早くリズムを戻していきましょう。まずは、早く起きることから始めてみてくださいね。



「**姿勢を正しくしよう**」



～ 1月の保健行事について(身体測定, 視力検査)～

1月10日(木) ①1-1 ②3-1 ③1-2 ④3-2
 1月11日(金) ①2-1 ③4-2 ④2-2
 1月15日(火) ②5-1 ④6-2

1月16日(水) ③6-1④4-1
 1月17日(木) ④5-2



おすすめ!
元気っ子のみち

ルール

- ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン!
はやねはやおき



D

残さず食べるよ!
もぐもぐごはん



F

あっはっは!
笑ってストレスげきたい



C

毎朝もりもり!
バナナうんち



G

ふう〜っ!
ゆったりお風呂いい気持ち



B

体ほかほか! 外あそび



E

あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い



ゴール



スタート→A→B→C→D→E→F→ゴール

裏面もご覧ください。

やくぶつらんようぼうしきょうしつ
薬物乱用防止教室 (12月19日(水) 6年生)

けいさつしょ かた やくざいし やくぶつ こわ おし ねんせい かんそう しょうかい
 警察署の方や薬剤師さんから、薬物の怖さについて教えていただきました。6年生の感想を紹介します。



「幻覚」をみて
 しまうのが怖い。

薬物は自分だけでなく、
 自分の周りの人も傷つけてしまう。

いいことがないのに、なぜ薬物
 乱用をするのか不思議に感じた。



誘われても断る
 勇気をもつ!



病院でもらう良い薬もあるけど、
 危険な薬物はおそろしいことがわかった。

薬物は、1回でも「乱用」。
 やめられなくなることが、
 とても怖いと思いました。

薬物は、人ごとだと思っていたけど、
 気をつけたいと思った。



誘われても使わない。
 人生を大切に生きたい。



インフルエンザ いつから登校していいの? (小・中・高校版)

登校していいのは、
 この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している



※発熱がみられた日を発症とします
 ※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

インフルエンザかなと思ったら?

林崎小学校でも、冬休み前からインフルエンザによる数名の欠席が続いております。

症状は、急な発熱が多いですが、かぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。

感染力が強いため、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしら?と思ったら無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

姿勢を正して! 体からのおねがい

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて~!」という声が...

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

お腹が押されると、ぼくたちのはたらかが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ~

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



未成年では、インフルエンザにかかった時には薬の服用の有無にかかわらず異常行動(急に走り出す、ウロウロする等)が現れた例が報告されています。少なくとも発症から2日間は、お子さまをひとりにしないよう、ご配慮のほどお願いいたします。
 また、インフルエンザと診断された場合には、学校へご連絡ください。(林崎小学校 088-686-2469)