

ほけんだより2月

令和2年2月5日
黒部市立
荻生小学校

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。今年は暖冬により青空の下遊べる日もあれば、冷たい風が吹く冬らしい日もあり気温の変動が激しくなっています。油断せずに、手洗いやうがいをして、カゼやインフルエンザを予防しましょう。



今月の保健目標

室内での遊びを工夫しよう！

まだまだ注意！

冬の感染症

ウイルスはどこに

かく隠れている？

カゼやインフルエンザのウイルス

みんなの体の中に入るチャンスをおうっているぞ～

色々なところをさわると手にはウイルスが付いています。こまめな手洗いがとても大事！

お家の方へ

インフルエンザにかかったとき、意識消失や、突然走り出したり飛び降りようとしたりする異常行動が見られることがあります。特に発熱してから2日間は注意が必要です。万が一に備え、適宜様子を見る、部屋の窓を施錠するなどの見守り・対策の徹底をお願いします。また、県内におけるインフルエンザの流行状況は注意報レベルとなっています。引き続き、手洗いや、毎朝の体調チェックをよろしくをお願いします。

やくぶつらんようぼうしきょうしつ かいさい
薬物乱用防止教室を開催しました

**薬物乱用は
 ダメ・ゼッタイ**

1月23日(木)に黒部警察署の方をお招きして、5、6年生を対象に

・薬物乱用は①脳が傷つく

②やめられなくなる

③自分だけの問題ではない

④犯罪である

・もし誘われたら…はっきり断る

すぐにその場を立ち去る

・タバコやお酒は「薬物の入り口」と言われており
 20歳になるまでは絶対にダメ。

と教えていただきました。



薬物乱用防止教室を開催しました。

【児童の感想】

- ・危険薬物の誘いに応じることなく、自分の将来を守っていかうと思った。
- ・「自分に関係ないや」と思っていたが、人ごとだと思わず気を付けたい。
- ・もし、身近な人が危険薬物に手を出そうとしたら、絶対に止めようと思う。



～ある日の4時間目～

Aくんが「頭が痛いです。」と、保健室へやってきました。話を聞いていると、「前の日の夜は11時半までゲームをしていた。全然眠くならなくて…」と話してくれました。その日の授業は集中できなかったようです。保健室のベッドで休むと、ぐっすり寝てしまいました。起きたときには、頭痛も治まりいつもどおりに。こんなことが、狛生小学校の保健室で、1回だけではなく何度もありました。

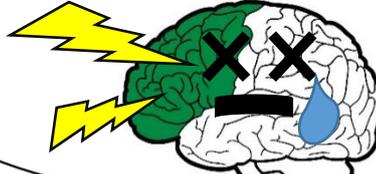
実は...**ゲーム・テレビ・スマホ等のメディア**によってみなさんの頭の中にある

のう

脳が大変なことに!!



メディアを使っているときは、脳の先頭がこうげきされている状態になっている。



ながく使うと...

勉強やスポーツの「できた!」「わかった!」
 という気持ちを
 感じにくくなる。

『何をやっても、つまらない』
 『やる気がでない』

「あの子、困っているかな?」
 「相手のためにもガマンだ」
 という思いやりやガマンが
 できなくなる。

『すぐイライラする』
 『すぐケンカになる』

脳が休まらず、うまく
 頭がはたらかない。

『夜なのに
 眠くならない』
 『寝ていても
 すっきりしない』

メディアを使いすぎいませんか?もう一度お家の人とルールを確認しましょう。