

# ほけんだより 2月

令和2年2月3日

鹿北小学校・保健室



## まだまだインフルエンザにご注意を！！



インフルエンザは子どもや高齢の人がかかると、時におそろしい病気を引き起こします。長野県の小学6年生の女子児童がインフルエンザからインフルエンザ脳症にかかり、命がうばわれたという悲しいニュースはみなさんの記憶にも新しいと思います。手洗い・うがい、マスクの着用、部屋の換気など予防をしっかりと行い、感染をふせぎましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんでき規則正しい生活をして、病気に負けない体づくりをつづけましょう！

### 2月のめあて **かぜを予防しよう** ～教室の換気をする～

### 教室の空気をきれいにしよう大作戦！！

教室の空気は1時間の授業で汚れてしまいます。閉め切った部屋の中では、気分がわるくなったり、ウイルスがふえて風邪をひきやすくなったりします。休み時間ごとに、窓を2か所以上開けて空気の入替えをしましょう。皆が「寒い！」と思ったら、空気が入れかわった証拠です。

## 換気と元気

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

にさんかたんそ二酸化炭素

などがこもったまま



## だから、換気！

- ・休み時間になったら5～10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

### きれいな空気で心も元気に！

#### イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



#### 深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



### 手あらいとセットで！うがい！



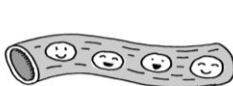
#### ◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中に残っている食べもののカスなどをとりぞきます。

#### ◎ガラガラうがい

上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあげ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。

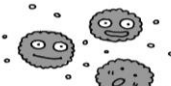
#### ◎うがいをすると、こんないいことが！



・しげきによって血のめぐりがよくなる



・のどのねんまくが弱まるのを防ぐ



・ホコリなどを洗い流す



・口の中にばい菌がつきにくくなる



・のどの痛み、せきをおさえる



・口の中をきれいにしておいを防ぐ

～いのちにありがとう～




12月23日に『いのちをつなぐ会』より高濱伸一先生においでいただき、5・6年生対象にがん教育講演会を開催しました。子どもたちの感想を紹介いたします。

ぼくは、命の大切さやガンは苦しい病気だということを知りました。ぼくは、伸一先生の話聞いてむだな命、いらぬ命はない、人はなにかをするために生まれてきていると思いました。先生が一生懸命、話をされて伝えたいことがよく分かりました。ぼくは、自分の生活面をふり返って自分の命を大切にしたいと思いました。 (5年 )

今日、高濱先生のお話を聞いて、先生の『いらぬ命は一つもない』という言葉が強く心に残りました。そしてガンで声が出せなくなった先生が一生懸命講話をしてくださっているのを見て、すごく感動しました。もし私がガンになったら生きることをすぐに諦めたりするかもしれないけれど、先生は夢に向かって諦めずに生きていてすごいなと思いました。もし、私がいつかガンになったとしても先生のように強く生きていたいです。 (6年 )



やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
薬物乱用防止教室

がっこうやくざいし しおつか ゆう き せんせい  
学校薬剤師 塩塚 雄基先生 

1月23日に学校薬剤師の塩塚先生にお越いただき、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。子どもたちの感想を紹介いたします。

私は、もともとたばこは儀式やおはらいに使われていたことを初めて知りました。知らなかったことですが、たばこを吸う人よりもまわりにいる人の方が、害(ニコチンなど)が多いことが分かりました。

ビールは私のお父さんはほぼ毎日飲むし、お母さんもたまに飲みます。ビールは悪いものとか思っていますでしたが、少量ならアロマ・リラックス効果があるということを知りました。でもたくさん飲むと体にわるいので、父と母のストレスをとってあげようと思いました。 (6年 )

今日の薬物乱用防止教室では初めて耳にしたことがたくさんありました。例えば、ビタミンAでも多量にとると失明してしまうことや、病院でもらう薬も使い方をやぶってしまうと薬物乱用になることです。

その中でも、ノンアルコールも実はお酒の一種なんだということも初めて知りました。家でも時々、『ノンアルコールってお酒なの?』と話題になります。アルコールが0%ならノンアルコール(表記)だけど、0.01%でも入っていればそれはお酒だということが分かりました。 (6年 )