

ほけんだより12月号

令和5年12月11日 海東小学校 ほけん室



インフルエンザ 警報レベル

本校でもインフルエンザが数名、出ています。発熱やのどの痛みなどのかぜ症状がある場合、家庭でようすを見ていただきますようお願いいたします。

インフルエンザの原因は？



年によって、流行する形がちがう
同じシーズンに2回かかることもある

インフルエンザのうつり方

飛まつ感せん 接しよく感せん



インフルエンザウイルスは口や鼻から入るよ

インフルエンザの予防には



バランスのよい栄養や十分な休養をとり、
体のていこう力を高めておくことが大事

★インフルエンザの診断を受けたら、学校に連絡ください！

病院での検査結果が陽性で、医師の診断があった場合、学校に連絡をしてください。出席を停止します。学校に連絡をされた日から停止となりますのでご了承ください。裏面の出席停止期間についてもご確認ください。

がん教育「がんの早期発見、早期治療を！」

11月24日、熊本南病院院長の長倉先生から、6年生にがんのお話をいただきました。日本人が一生のうちに、がんにかかる割合は、急速に増えています。

がんは、細胞が分裂するときに異常な細胞ができて、それが修復せずに増えてしまうことで起こります。原因は主に3つで、細菌・ウイルス、生活習慣、遺伝があります。

予防としては、定期的に健康診断を受けておくことや、ふだんから野菜を食べて、栄養バランスを整えたり、運動や規則正しい生活をして体調を整えたりしておくことが大切です。子どもたちの感想の中に、「がんは死ぬ病気と思っていたけど、治すことができる病気ということがわかった。」という感想がありました。6年生にはカラーの資料もお渡ししてあります。親子で読んでいただけたらと思います。

“がん”は治らないの？

多くのがんは早く見つけて治りようすれば
10人に9人が治る

健康診断を受ける

がん治りよう

- 手術でがんを取りのぞく
- 放射線という光でがん細胞を殺す
- 薬でがん細胞が増えるのをおさえる

がんなどの大きな病気と向き合ったとき、まわりからのあたたかい声かけや協力が必要になります。



6年生 薬物乱用防止教室「はじめるのは簡単、だけど、やめることはむずかしい！」

12月8日、学校薬剤師の吉岡先生から、たばこや酒の害シンナーや覚せい剤、大麻などの薬物を乱用することの恐ろしさについてお話がありました。

※「依存性」の影響で、心も体も支配されることがわかりました。

ダメ！
ぜったい