

# ほけんだよりが

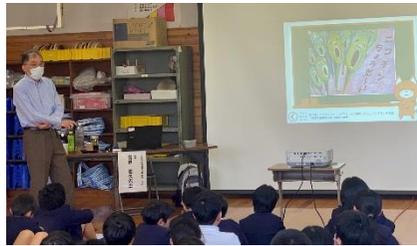
令和6年1月19日  
発行 保健室 西郷

## 生活リズムを整えましょう！

3学期が始まって、2週間が経ちましたが、正しい生活リズムを取り戻すことはできたでしょうか。3学期は、1年間のまとめをする大切な時期です。体を動かしたり、お風呂にしっかり浸かったりして、体温を上げ、寒さや病気に負けない体にしましょうね！

## 薬物乱用防止教室を行いました！

たかの呼吸器科内科クリニックの高野義久先生を講師として、5・6年生を対象にたばこの害について講話していただきました。これから成長していく中で、たばこを吸うきっかけとなる場面に出会うかもしれません。「正しい知識」と「自律」をしっかりと身につけて、たばこを吸わずに、健康に過ごしてほしいと思います。



### ●上手な断り方●

- ①思いやり…「ごめんね、悪いけど」
- ②理由…「体に悪いしやめられなくなるから」
- ③きっぱりと断る…「私はやらない！」
- ④友情を大切に…「一緒にやめようよ！」

1分1秒



### 感想紹介

たばこは、いのちに関わることがわかりました。たばこは、ストレスによるものだと思っていただけ、ニコチンによる依存症だとわかりました。これからも、絶対に吸いたくなく、勧めたくありません。(5年生)



たばこの種類やたばこの害について詳しく聞くことができよかったです。たばこは、自分の人生を変えるのかもしれないので、これから誘われても、誘いに負けない、断ることのできる人になりたいです。(6年生)

## 保護者の方へ

すくすく竜西っ子へのコメント等、ありがとうございました。冬休み中の子どもたちの様子がとてもよくわかりました。また、今週は家族でチェックの日でした。アンケートの回答では、大変お世話になります。

## 3学期の身体測定の結果を配付しています！

本日、3学期の身体測定の結果を配付しております。冬休みは、イベントも多く、寒い中でしたがコツコツ運動を心掛けてくれた児童がとても多かったです。肥満改善と健康促進に繋がればいいなと思います。

また、身体測定を行う前にそれぞれの学級で感染症予防について保健指導を行いました。身体測定の結果と併せて、ご家庭で話題にいただければ幸いです。



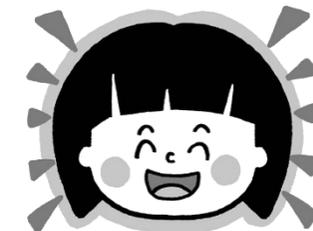
## 竜西っ子の健康状況

1月18日までのお休み状況です。溶連菌感染症の報告がありました。また、「すくすく竜西っ子」のコメントを見ると、冬休み中にインフルエンザ等の感染症に罹患している児童が多かったようです。「クリスマスきつかった〜!」と報告しにきてくれた児童が何人もいました。

保健室は、体調不良やケガの来室は少なかったです。しかし、『あかぎれ』の報告に来る児童が多かったです。寒くなると乾燥で手がカサカサになってしまいますね。手洗後はきちんとハンカチで水気をとったり、こまめに保湿をしたりして対策してほしいと思います。

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「ゆうがなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれろ、いろんなことに挑戦しろ、友達と楽しくつきあえろ、毎日がもっと楽しくなるはず。



そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- ①誰かと自分を比べない(自分は自分! 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。