

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
R5(2023)年12月1日  
NO.9

12月の保健目標 **外で元気にあそぼう**



12月に入り、寒さが厳しくなってきましたが、元気に外で遊ぶことができていますか？冬は、虫さされや熱中症の心配がないため、外で遊ぶのに適した時期です。気候をいかして外で元気に遊びましょう。

## ふゆやす そと あそ 冬休みも外で遊ぼう！！

2学期が終わってよいよ冬休みです。おうちでゲームやテレビ、お出かけなど色々な過ごし方があるかと思いますが、冬休みを元気に過ごすためにも外で遊びましょう。外で遊ぶと次のようないいことがありますよ！



病気に負けない体力がつく



骨や筋肉の成長を助けてくれる



体の疲れが取れやすくなる



ストレス解消をすることができる



生活習慣病を防ぐことができる



危険を予測する力が付く

## ふゆ げんき 冬を元気にすごそう

冬休みを楽しむためには、体の健康も大切です。寒さに負けずに、元気に冬休みをすごすために、次のことをやってみましょう！



てあらいうがい  
バイキンをおうち  
にもちこまない！



バランスの良い食事をする  
元気な体を作りましょう！



はや はやお  
早ね早起き  
しっかりねて体の元気を  
充電しましょう！



てきど うんどう  
適度な運動  
しっかり運動をして元気な  
体を作りましょう！

## だんぼうきぐ ちゅうい 暖房器具の注意をチェック



ストーブの近くに物を置かないようにしましょう。火事につながることがあります。



こまめに換気をして、空気を入れかえをするようにしましょう。



ストーブの近くで遊んだり、走り回ったりしないようにする。

裏面：保健指導(11月実施)の様子

# ほけんのおはなし

11月の体重測定の後保健指導を行いました。その内容について紹介しますので、ご家庭でお子さまと話し合うきっかけとなればと思います。

## 1,2年生「かぜの予防」

インフルエンザやかぜが流行る時期に合わせて、体重測定の後「かぜの予防」についての授業をしました。

授業ではまず、「なぜかぜをひくのか」ということを学習しました。「ばい菌が入ったからや!」「手洗いうがいしていないから」など様々な意見が飛び交いました。また、子どもたちに協力してもらい、咳やくしゃみをしたときにマスクなしとマスクありでの飛沫距離はどう違うのかを見てもらいました。



「そんなに飛ぶんや!」「マスクつけてても飛ぶんや」など驚いた様子でした。

授業の最後には、かぜの予防に必要なことを「うまくきたえて」という合言葉にして紹介しました。「うがい」「マスク」「空気の入れかえ」「規則正しい生活」「体力」「栄養バランス」「手洗い」の頭文字をとってできた合言葉です。学校生活だけではなく、ご家庭での感染症対策にもお役に立てばと思います。

## 3年生「ネット・ゲームとの付き合い方」

3年生では、スマホ・ゲーム依存症についてふれました。授業で子どもたちは「スマホ・ゲーム依存症チェックシート」に取り組みました。チェックシートに取り組んでいるときは、「うわ、あてはまってるかも」「これは大丈夫」など、自分の生活を振り返ってしっかり取り組むことができていました。

スマホ・ゲーム依存症を防ぐために今日からできることは何か?という問いに、「時間決めたらいいやん」「お家の人に預かってもらう」というように子どもたち自身で対策を考えることができていました。今回の授業が、ご家庭でのスマホやゲームの使い方を見直すきっかけになればと思います。



## 4年生「おしゃれ障害」

おしゃれ障害についての授業をしました。染毛剤によるかぶれや金属アレルギーなどについての学習では、「えー!そんななるんや!」「知らなかった…」など驚きの連発でした。

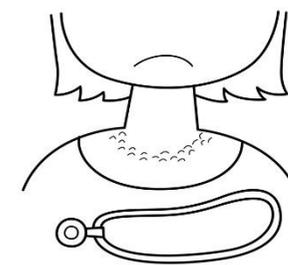
また、驚くだけではなく「なんで?」というように疑問を持ち、「薬とか入ってるからかな?」「肌が弱いからかも」など疑問に対しての答えも自分たちで話し合っていました。

子どもたちの肌は大人の肌よりも「薄くて、柔らかくて、弱い」ということを授業の最後で触れました。すると、「だからかぶれたりするのか」「それやったら大人になってからでいいや」など納得した様子でした。

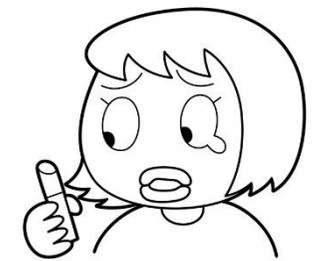
染毛剤によるかぶれ



金属アレルギー



化粧品によるかぶれ



## 5年生「お薬教室」・6年生「薬物乱用防止教室」(学校薬剤師 遠山幸男先生)

学校薬剤師の遠山幸男先生が、5,6年生には薬や薬物についての授業をしてくださいました。

5年生では、主に処方された薬の服用について勉強しました。薬は用法・用量を守って飲むこと、たくさん飲んだからと言ってより効くわけではないことなどを学びました。また、実験では、水で胃薬を飲んだ時とコーラで飲んだ時の違いを比較しました。「こんな風になるんや」「気をつけやな」など、実験での学びを生活に結び付けている様子も見受けられました。

6年生では違法薬物や危険ドラッグについて勉強しました。授業では、大麻や覚せい剤に関する最新の時事ニュースの話題も紹介してくださいました。また、飲酒や喫煙を断るロールプレイも行いました。子どもたちそれぞれが飲酒や喫煙を理由も一緒に伝えて断ることができていました。薬物乱用や未成年飲酒・喫煙は『違法だからしない』のはもちろんですが、『健康に悪影響を及ぼすから使わない』ということを意識してもらえたらと思います。

