

ほけんだより

# 元気な豊浜っ子

発行日 令和元年11月13日  
磐田市立豊浜小学校保健室



急に気温がグッと下がって、ほとんどの人が寒いと感じていると思います。10月のお祭りが終わると体調をくずす人がたくさんいましたが、寒さに慣れてきたのか、だんだん元気になってきた豊浜っ子の姿に安心しました。しかし、これからはかぜやインフルエンザが流行し始める季節でもあるのでさらに元気いっぱい過ごせるようにしたいですね。

## 11月のほけんのめあて よい姿勢で過ごそう

### ～豊浜小で見かける残念な姿勢～

- ・つくえと体のきよりが近すぎる・遠すぎる
- ・いすやつくえをかたむける・ガタガタさせる
- ・いすにひざを立てる・片足だけ曲げて座る
- ・足をつくえの外に出している
- ・足をバタバタ・ぶらぶらさせている
- ・体が横にたおれている
- ・目とつくえのきよりが近い



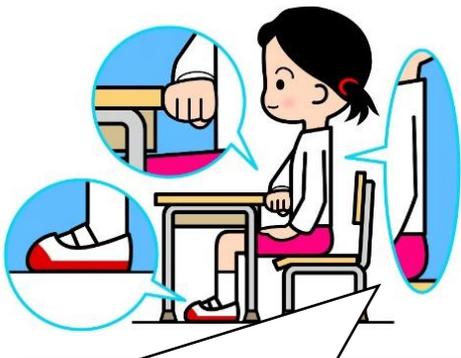
### ～そんな姿勢を続けると…～

- ・背骨がまがって首や背中が痛む
- ・つくえやいすがこわれる
- ・つくえやいすがたおれてけがをする
- ・ガタガタする音で自分も友だちも授業に集中できない
- ・視力が落ちる・頭が痛くなる



## いい姿勢で健康と安全と集中力アップ!

「」のついた言葉の○にあてはまるひらがなを考えよう



- ① 「○なか」とおなかの前はⓂ1つ
- ② つくえと「い○」はかたむけない
- ③ 足はまっすぐ下して「○めん」(ゆか)につく
- ④ 「○ーす」Ⓜでつくえをはさんでひじが直角になる
- ⑤ 書いたり読んだりするときの目とつくえや本のきよりはⓂ「2つぶ○」

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

で過ごそう!

自分の姿勢をふり返ってみよう。



11月8日は  
「いい歯の日」でした。  
御家庭での歯みがきの様子は  
どうでしょうか。

保護者の皆様へ

日頃、学校保健活動に御理解御協力いただき、ありがとうございます。10月までの活動の一部を御報告いたします。

表の答え…①せ ②す ③じ ④ぴ ⑤ん

## … 9月19日薬学講座で出た質問への薬剤師さんからのお返事 …



9月19日に6年生とその保護者の方を対象に薬学講座を行いました。講師は豊浜小学校薬剤師・倉橋健先生です。講座を受けて6年生や保護者の方から質問が出ました。その質問についての回答をみなさんにお伝えします。

Q.風邪薬を大量に飲むとどんな影響がありますか。

A.風邪薬の成分によって、動機やめまい、意識障害や呼吸障害等が現れることがあります。

Q.薬を間違えて飲んでしまったら、どうしたらいいですか。

A.薬によって対応が違うので、必ず医師や薬剤師に相談してください。

Q.大人が子供のシップを使うことはできますか。

市販の購入した湿布は使用できます。医師から処方されたものは原則お子さんだけが使うことができます。

Q.頭痛の際に毎回薬を飲むと、効き目が悪くなりますか。

A.何回か使っていても効き目が悪くなることはないと言われています。ただし、頭痛薬の連用により頭痛を悪化させることはあります。長い間頭痛が続くようであれば一度医師の診察を受けるようにしてください。



## … お祭りの前に飲酒喫煙防止の指導 …

10月のお祭りの前に、5・6年生を対象に飲酒・喫煙防止の指導をしました。5年生はお酒・たばこの健康被害と勧められたら断ることを学びました。お酒やたばこの健康被害に驚く児童がたくさんいました。6年生は薬学講座で教わった知識を活用してアサーティブな断り方を学びました。担任の滝澤先生からの誘いに対し堂々とした態度で自分の気持ちを伝えることができました。



お祭りの直前でみんなの気持ちも盛り上がる中でしたが、自分がお祭りでお酒やたばこを勧められたことを想定し冷静に学ぶことができました。

お祭りの直前でみんなの気持ちも盛り上がる中でしたが、自分がお祭りでお酒やたばこを勧められたことを想定し冷静に学ぶことができました。



寒くなりかぜで欠席の児童が増えています。  
かぜ・インフルエンザの予防を始めてください！