

ほけんだより



平成 24 年 1 月 17 日
江戸川区立鹿本小学校
校長 松木 恭子
養護教諭 渡邊 千紘

3学期が始まり1週間。厳しい寒さが続いています。子どもたちはなわとび大会に向けて、難しい個人技に挑戦したり、クラス全員で大縄を飛んだり、一生懸命練習に励んでいます。

今年も、子どもたちが心も体も健やかに成長していけるよう、引き続き、ご家庭での支援や励ましを宜しくお願いいたします。

1年間の体の成長をふり返ろう

今週は発育測定があります。随時『発育のようす』をお返しします。身長と体重の増減や、健康の記録で未受診の疾病がないかなど、健康や成長の経過をお子さんと確かめて下さい。

特に身長に関しては、「**身長伸びが悪くなった**」、「**1年間の伸びが4cm以下である**」場合は、さまざまな疾病の可能性もありますので、養護教諭、かかりつけ医までご相談下さい。

肥満度の読み方

+ 50.0%以上	太りすぎ
+30.0 ~ +49.9%	太っている
+20.0 ~ +29.9%	太りぎみ
-20.0 ~ +19.9%	正常
-30.0 ~ -20.1%	やせぎみ
- 30.1%以下	やせすぎ

インフルエンザやノロウイルスなど…

かぜを予防しよう



① うがい・手洗い

…ノロは手から感染することが多い。外遊びやトイレの後、食事前にうがいとセットで

② 湿度を保つ

…加湿器がない部屋には、バケツに水をはっておく、タオルをぬらして干しておくだけでも◎

③ 規則正しい生活と適度な運動

…バランスよい食事と十分な休養で免疫力アップ、かぜにまけない体づくり

④ 無理な登校を控える

…朝、熱がなくてもひどい吐き気・嘔吐がみられたら、登校を控えましょう。

※ **インフルエンザや感染性胃腸炎と診断されたときは、できるだけお早めに学校へご連絡下さい。**

うがいは2種類するのが効果的

①ぶくぶくうがい



いきおいよく頬を
ふくらませたり、
もどしたりする

②ガラガラうがい



のどの奥まで
届くように
天井を向いて

お子さんとのコミュニケーションに…
ぜひお越しください!!

1月28日(土) 生活リズム向上公開講座

10:25~ 公開授業(全クラス)

11:15~ 講演会『ストレス社会にまけないぞ!』

~おうちで、親子でできるリラクゼーション~

講師 東京都スクールカウンセラー

臨床心理士 代 裕子 先生

6年生の保健学習 喫煙と健康、飲酒と健康

昨年末、養護教諭がクラスに入り、6年生の保健学習「喫煙と健康、飲酒と健康」を行いました。パワーポイントを使い、喫煙と飲酒の心身への影響について、未成年がどちらも禁止されている理由についてなどの、学習を行いました。



子どもたちはとても真剣に話を聞いていました。自分の知っていることを積極的に話してくれる子もいました。家族のためにと、メモを自主的にとる姿もみられました。

世界と日本の、禁煙の現状

受動喫煙の防止



江戸川区では
平成24年1月1日より、
歩きタバコやポイ捨て
の禁止条例が施行される

日本では、受動喫煙の防止や年齢確認などが行われていること、それでも世界と比べるとタバコの値段が安かったり、広告規制がゆるかったりし、未成年の飲酒や喫煙が大きな問題になっていることを説明しました。

江戸川区では、今年の1月から歩きタバコやポイ捨ての禁止条例が施行されました。タイムリーな話題に、子どもたちも驚いていました。

20才になっても...
やらなくてもいいんだよ



20才になったらどうするか...20才になった時に考えるのではなく、今から正しい知識をもち、自分がどうしたいか考えることがとても大切ということを、最後に伝えました。

子どもたちの感想の一部...たくさん良いことを書いてくれました。お友達のも読んでね。

- ・ 肺や肝臓の写真を見て、こんなに変わるんだと感じた。受動喫煙の煙の方が害が大きいということを知って、お父さんがやめてよかったと思った。他の人も禁煙してほしいと思った。
- ・ たばこは絶対にやりたくないと感じた。でも大人になったら、少しお酒を飲んでみたい気もする。
- ・ 世界はもっとたばこの値段が高いなら、日本も高くなれば良いと思う。あと来年の1月1日から歩きタバコやポイ捨てが取り締まられると、お父さんに言おうと思います。
- ・ お酒も一気飲みすると死にいたることを知りました。
- ・ タバコは体に害があるからもともと吸う気はなかったけど、授業を受けて、ぜったいに吸いたくないと改めて思いました。タバコのけむりもいやなので、やめてほしいです。
- ・ たばこの禁煙が難しいなんてはじめて知りました。
- ・ リアルな写真とかがでてきて、とても印象に残りました。タバコや酒は、もしかしたら死をまねくから、自分はやりたくないです。