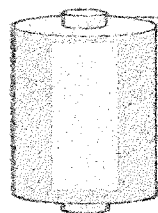


令和7年2月3日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

へ や かんき き つ 部屋の換気に気を付けよう

がつ にち りっしゅん こよみ うえ はる じっさい さむ ひ つつ
2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

てあら したき あたた くつした ぼうかんだいさく しふん からだ
こまめに手洗いうがいをしたり、下着や温かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を守りましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすめです。

さむ かんき 寒くても換気しよう



かんき
換気をしないと・・・

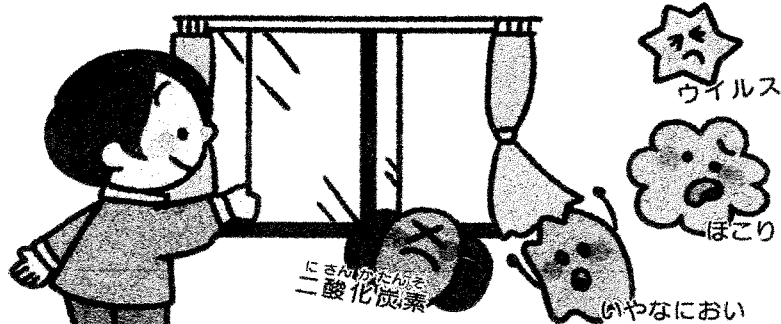


たいちょうふりょう

体調不良になりやすい

くうきちゅう にさんかたんそ りょう おお
空気中の二酸化炭素の量が多く
なると、頭痛や吐き気、息苦しさ
などが現れることがあります。

くう き い き ふん
空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



はっしょう

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまと、吸い
込んでアレルギーを発症する可能性
があります。



かんせんしょう

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中にただよったままにな
ります。かぜなどの感染症を
引き起こしやすくなります。



ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を知
りたことがありますか？ 気温の変
化によって、血圧が急に上下するこ
とで、心臓や脳の病気を引き起こす
ことです。65歳以上の高齢者や、高
血圧・糖尿病などの持病がある人は、
注意が必要です。

おうちの中で特に気を付けたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。
脱衣所やトイレは暖房器具で暖かく
する、お風呂に入る前にシャワーの
お湯をかけてお風呂場全体を温めて
おくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはモ
チろん、家族や周りの人にぜひ教
えてあげてくださいね。

3学期の身体計測を行いました

身体測定では、子どもたちが自分自身の成長を喜んでいる姿がみられました。また、測定前に5分間の保健指導を行いました。1・2年生では「トイレの使い方」、3・4年生では「睡眠列車」、5年生では「おしゃれ障害」、6年生では「6年間のまとめ」、ひまわり学級では「咳エチケット」について話しました。お子さんがどのような内容を学んだか、ご家庭でも話を聞いていただければと思います。

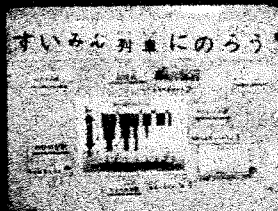
測定後に配布した健康手帳は、今後使用しませんのでご家庭で保管をお願いします。

【1・2年生 トイレの使い方】



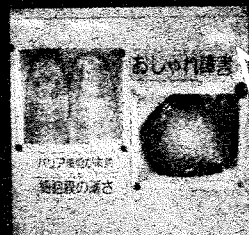
「トイレをきれいに使うためには？」という質問を投げかけると「みんなで協力する」「自分で落としたごみを拾う」などの声があがりました。

【3・4年生 睡眠列車】



睡眠列車に乗って旅をすることで、たくさんの素敵なプレゼントを毎日もらっていることをお話しました。

【5年生 おしゃれ障害】



おしゃれをすることで起こる異常や病気について話しました。

【6年生 6年間のまとめ】



6年間で伸びた髪の毛の長さは？など様々なクイズを出して6年を振り返りました。

【ひまわり学級 咳エチケット】



咳をした時、ウイルスが飛ぶ距離を測りました。なんと3メートル!?

■たばこの害についての授業■

6年生で学校医の麻生先生によるたばこ害についての授業を行いました。喫煙による病気のリスクや副流煙、また、海外のたばこ事情について知ることができました。調布市では受動喫煙防止条例があるなど調布市独自の取組もあるようです。自身の健康を守るための行動をとることができるよう願っています。

■薬物乱用防止教室を行いました■

6年生で学校薬剤師の筒井先生による薬物乱用防止教室を行いました。薬の効果を得るためには用法・用量を守ることが大切であることや、薬物が心身に与える影響について動画でわかりやすく学ぶことができました。

学校保健委員会の開催について

公演：「たいせつなこと、子どもにどうやって伝えたいの？」

～こころとからだの、幸せのための性教育～

日時：令和7年2月14日(金) 14:45～15:45

講師：おさだしずこ先生(性教育講師・看護師)

おさだしずこ先生を講師に招いて、誰に相談すればよいかわからないこと、だけど伝えておきたいこと・・・を一緒に考え、学んでいきます。1月中旬に学校保健委員会開催のチラシを配布し、多くのご家庭から質問をいただくことができました。ありがとうございました。当日はいただいた質問をもとに公演を進めていきます。講演内容は次回の保健だよりに掲載しますので是非ご覧ください。