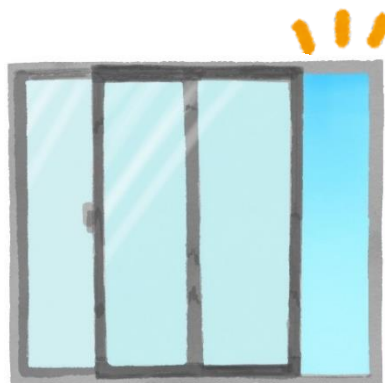


ほけんだより 2 がつごう月号

令和5年2月1日(水) 鳥飼東小学校ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆

！！インフルエンザがはやっています！！

この^{きょうしつ}教室でもインフルエンザがはやってしまいました。なんでかな？



まど 窓とドアを 15 cm くらいずつ開けるだけでも、^あ空気はきちんといれかわります。
てあら 手洗いうがいやマスクはもちろん、^{かんき}しっかり換気をして、ウイルスを^お追いだそう！

インフルエンザ になると



ねつ



ずつつ 頭痛



きんにくつう 筋肉痛



のどの痛み



せき

など…

みんなで

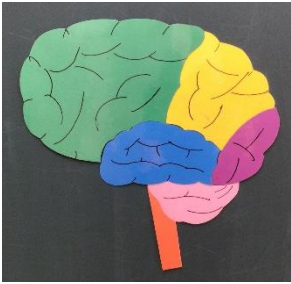
よぼう 予防しよう！

保護者の方へ

インフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。発熱等の症状がある場合は検査をしていただき、結果をご連絡ください。インフルエンザと判明した際には原則、発症日を0日目として5日間かつ解熱後2日間の出席停止となります。また、登校の際には、登校届の提出をお願いいたします。

<3 学期保健指導>

1・2年 「『のう』のはたらき～あたまをたいせつにしよう～」



脳みそパズルを通して、脳には考えるところ、言葉を理解するところ、運動を命令するところ・・・など、たくさんの役割があることを学び、「だから頭ってだいじなんや！」と気づきを伝えてくれた子もいました。脳を守るために頭のけがに気をつけること、また、未成年のアルコールやたばこ・ゲームのしすぎ・いじめ等も脳をこわしてしまう(委縮させる)ことから、自分や友達の脳のためにもそれらをしないようにしようと伝えました。ご家庭でも、お子さんの頭のけが等に注意してあげてください。

3・4年 「心と体のつながり～ストレスを上手に発散しよう～」

心と体はつながっているため、どちらも大切にすることが必要であることや、心がしんどいときには、上手にストレス発散をするとよいことを学びました。ストレス発散をよい方法とよくない方法に分ける活動では、「物に当たる」をよい方法だと答えた子が予想外に多くみられました。自分や人を傷つける方法、現実逃避的な方法(過剰に食べる・買い物するなど)はあとで後悔してさらにストレスをためてしまうことがあり、自らを大事にし高めることができる方法(体を動かすこと、趣味など)がストレス発散に効果的だと言われています。

お子さんがストレスの発散を上手にできているか、気にかけていただければと思います。



5・6年 「依存症になる前に～カフェインのきけんを知ろう～」

子どもにとってカフェイン依存症が身近になっていること、エナジードリンクの飲みすぎによる深刻な健康被害(脳出血をおこし脳の半分を失った人がいる!)を伝えました。エナジードリンクにはカフェインが大量に入っており、過剰摂取により心臓や脳に多大なダメージが与えられることが、問題視されてきています。他国では、18歳未満にエナジードリンクを販売することを禁止する動きも出てきています。

小学校高学年から中学・高校に上がるにつれて、エナジードリンクに依存してしまう子どもが増えてきますので、ご家庭でも気にかけていただければと思います。

↓小学校高学年が、1日にとっていいカフェインの量

85mg まで

142mg

↑エナジードリンク1本に入っているカフェインの量

