

# ほけんだより



平成31年1月8日  
さいたま市立上小小学校  
保健室

あたら とうし むか たら じゅうじつ ふゆやす す  
新しい年を迎えました。楽しく充実した冬休みを過ごせたでしょうか。まだまだ  
さむ ひが つつ きが つき げんき す たいちょうかんり  
寒い日が続きますが、3学期も元気いっぱい過ごせるようにしっかり体調管理をしま  
しょう。ほんねん ねが  
しょう。本年もよろしくお願ひします。



## よ ぼう カゼを予防しよう!

インフルエンザが流行する季節になりました。2学期最後の週、上小小でもインフルエンザによる  
けつせき ききゅう ざい  
欠席が急に増え、3年3組が2日間、学級閉鎖をしました。全国的にもさらに流行が広がるおそれ  
あります。かんせんせい ちようえん かんせんしょう ちゅうい ひつよう  
感染症胃腸炎などの感染症にも注意が必要です。下のことに気をつけながら生活しましょう。

### ☆バランスの良い食事をとろう

☆風邪を予防する冬野菜…ほうれん草、ブロッコリー、白菜、  
だいこん だいたん  
大根など(ウイルスの侵入を防ぐビタミンAと、ウイルスと戦  
うビタミンCが入っているよ!)



### ☆換気をしよう

1時間に1回、まどを開けて空気を入れかえよう!



くうきちゆう  
空気中にはウイルスが  
ただよっているよ!

### ☆せき・エチケット

せきやくしゃみは人に向けないようにしよう!

マスクをしたり、とっさの時はうでのうち側でおさえたりしよう!



### ☆手洗い・うがいをしよう

そと かえ  
外から帰ったあとや、給食の前忘れずやろう!



### ☆よく眠る

そと あそ たいりよく  
☆外で遊んで体力をつける





# 6年生薬物乱用防止教室



12月13日(木)、6年生を対象に、埼玉県警察本部非行防止指導班「あおぞら」の指導員の方にお話をいただきました。



怪しい誘いを受けた時の断り方に挑戦!



まとめの〇×クイズ

## 6年生の感想(一部抜粋)

- ・お金もうけで人の人生をめちゃくちゃにするのはとても悲しいことだと思いました。実際に薬物を断る役を体験してみると、とてもしつこくさそってきたので、こわいので気をつけようと思いました。
- ・薬物乱用などはテレビでしか見かけないので私たちには関係ないと思っていたけど、身近にあるルールを守ることが大切と知り、これからルールを気をつけようと思いました。
- ・未成年のお酒やタバコが薬物乱用の始まりということをはじめて知ることができました。ぼくは将来この経験を生かして絶対に薬物に手を出さないようにしたいです。
- ・薬物は見た目や名前を変えて近づいてくるんだとよく分かりました。もし誘われたりしたら、しっかりと断って、薬物と関わらないようにしたいです。

## ☆第2回学校保健委員会のお知らせ☆

先日、御案内をさせていただいた通り、第2回学校保健委員会を開催します。

申込書の提出は締め切っていますが、参加希望の方がいらっしゃいましたら、担任もしくは養護教諭までお知らせください。たくさんの方の御参加をお待ちしています。

日時 平成31年2月7日(木) 午後3時15分~4時35分

場所 さいたま市立上小小学校 よむよむルーム(4階)

内容 (1) 児童保健委員会の発表

(2) 「子育ての悩み。親の悩み。~スクールソーシャルワーカーにできること~」

スクールソーシャルワーカー 佐藤陽子先生

(3) 学校医の先生から

持ち物 歯ブラシ、コップ、筆記用具



今後、急激な欠席者の増加等により、突然の学級閉鎖の可能性がります。

緊急時は携帯メールや手紙でお知らせしています。また、急な発熱等でお迎えをお願いすることもあります。緊急連絡先に変更があった場合は、速やかに担任までお知らせください。

