

ほけんだより2月

南砺市立城端小学校
令和7年1月31日
No.12

インフルエンザが流行しています。手洗い・換気・マスク着用、体調不良の場合は外出を控えるなど、引き続き予防対策をお願いします。また、インフルエンザにかかった場合は、発症後1週間程度は、自分自身や周りの人の健康を第一にして十分に休養しましょう。

こまめな手洗い



マスクの着用

適切な換気の実施



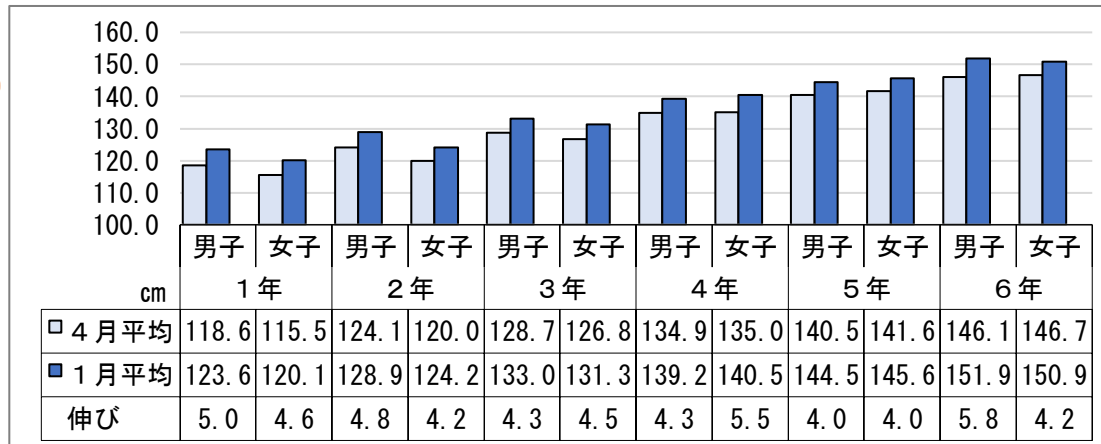
十分な休養



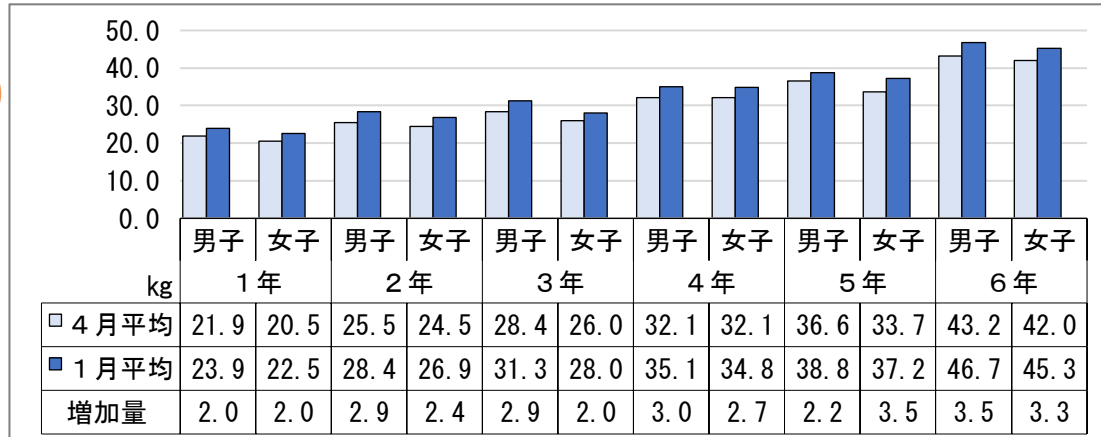
湿度の調節
(目安は50%以上)

3学期身体測定の結果

身長



体重



1月の身体計測の結果を4月の結果と比較しました。今後も**バランスの取れた食事**や**十分な睡眠**と**適度な運動**を心がけ、心も体も健やかに成長できるようにしましょう。

2月保健目標 心や命を大切にしよう

心が疲れていると、頭痛や腹痛、イライラするなどの症状が出やすくなります。悩んでいることをまわりの人に話したり、下のように対処したりして、心や体を休ませてあげましょう。

Rest レスト:
休養、休息

心身が疲れていると感じたら、十分に睡眠をとりましょう。



3つの「R」で
ストレス対処を!

Recreation

レクリエーション: 気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax リラックス:
緊張を解きほぐす

余分な力を抜き、くつろぐようにします。



薬物乱用防止教室(6年生)

1月15日(水)に、砺波厚生センターの薬剤師清水さんを講師に、「薬物乱用防止教室」を実施しました。

子供たちは、薬物を乱用することは、心身に深刻な悪影響を及ぼすだけでなく、家族や友人、そして社会全体にも危険をもたらすことを学びました。また、富山県内での薬物乱用に関する新聞記事も紹介され、身近にも危険が潜んでいることを知りました。子供たちには、自他を大切に、明るく健全な毎日を送ってほしいと思います。



<子供たちの感想>

- 今日のお話を聞いて薬物の怖さがわかった。
- 薬物を勧められることがあっても、勇気を出して「NO」と言いたい。
- 「薬物は自分だけでなく周りの人にも害がある」と言われたのが一番心に残った。家族や自分の大切な人に迷惑をかけないためにも薬物をやらないように気を付けたい。

6年生の保護者の皆様へ ジフテリア・破傷風、日本脳炎の予防接種について

ジフテリア・破傷風、日本脳炎の予防には予防接種を受けることが望ましいとされています。未接種の方には接種推奨ハガキが郵送されています。

まだ接種されていない場合は、早めに接種されることをお勧めします。

接種期限: 13歳の誕生日前日まで

実施場所: 市内委託医療機関

持ち物: 母子健康手帳、予診票

費用: 無料(期限を過ぎると有料になります。)

