

すこやか



令和6年11月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより

30

この数字は、本校で、これまでにむし歯の治りようが終わった人数です。

多いと思いますか？ それとも少ないと思いますか？

かもっ子500人のうち、検診でむし歯があるといわれたのは83人。

受診がまだの人は、早めの受診をおすすめします。

そして、治りようが終わったら、学校へお知らせしてくださいね。



11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

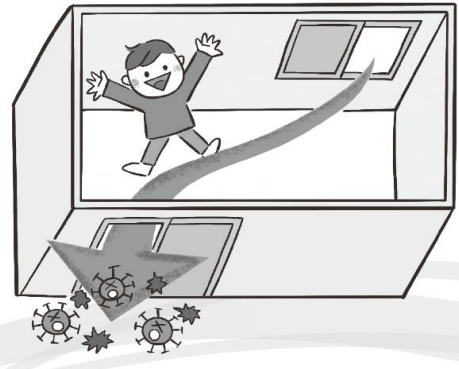
感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



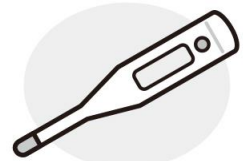
換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

家を出る前にチェック!



熱がある

鼻水やせきが出る

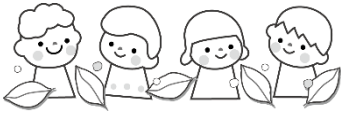
発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



薬物乱用防止教室



毎年、学校薬剤師の瀬尾先生を講師に薬物乱用防止教育を実施しています。11月に実施した3・4年生の子供たちの感想の一部をご紹介します。

4年 「お酒と健康」

お酒はたくさん飲んだら、脳のすき間が大きくなるのが分かりました。家の人に「たくさん飲みすぎたらダメだからね。」と教えてあげたいと思いました。

この授業で知ったことがあります。子供はノンアルコールを飲むのも良くないということです。ノンアルコールでも、アルコールを身近に感じるので、友達が飲もうとしていたら止めようと思います。

私が、教えてもらった中で一番心に残ったことは『依存症』という言葉です。お酒や薬物、スマホも依存症にならないように気をつけたいです。

なぜ、私たち未成年者がお酒を飲んではいけないのかが、よく分かりました。急性アルコール中毒やアルコール依存症になりやすいことが分かったので、二十歳になってからお酒を飲みたいと思います。



今日の学習で分かったことが2つあります。ひとつ目は、未成年者が飲酒を禁止されているのは、私たち子供の安全を守るためだということです。今までは、どうして大人は飲んでいいのに、子供はダメなの?と思っていたけど、私たちの安全を守るためだと知って、わたしも「ぞうのいせき」にならないように気をつけようと思いました。

ふたつ目は、大人でもお酒を飲みすぎると体に悪いということです。これまでは、子供だけが体に悪いと思っていたけど、大人でも飲みすぎるとダメだということを知って、私が大人になっても気をつけようと思いました。

3年 「くすりの正しい使い方」

今日の学習で、薬を飲みすぎるのもよくない、飲み忘れたからと2回飲むのも、ダメだと知りました。

これから病院や薬局で薬をもらったら、しっかりと説明書を見てから使おうと思いました。

わたしは「主作用」「副作用」などの言葉を初めて知りました。薬は、お茶やコーヒー、ジュースなどでは飲まないこと、水で飲むことが分かりました。これから薬を飲むときは気をつけたいです。

薬は使い方をまちがえると危険だとは知らなかった。こわいなと思った。