



令和7年12月25日
大田区立調布大塚小学校
養護教諭 芹澤 春奈

12月は持久走月間の取組があり、中休み・昼休みには意欲的に校庭を走り、記録を伸ばそうと頑張っている姿がみられます。冬休み中は、運動不足になったり、早寝早起き朝ごはんの生活リズムが乱れたりしやすい傾向があります。朝、体操や散歩をする等して体を動かし、気持ちの良い朝のスタートを切りましょう。そうすることで、自然とお腹が空いたり、夜には眠くなったりするので、生活リズムが整います。

まだまだ続く…インフルエンザ注意報



インフルエンザの流行が今シーズンは例年より1か月程早く、11・12月は区内の小中学校で学級閉鎖が相次ぎました。予防していても風邪やインフルエンザ等にかかることはあります。しかし、過ごし方次第で早く回復できることも多いです。十分に睡眠をとる、こまめに水分補給をする、少しでも栄養のある食事を摂る等して体の回復に努めましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませ ことも心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p> <p>特に ビタミンCを たっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 60%程度</p> <p>温度は 21~24℃</p>
---	--	--

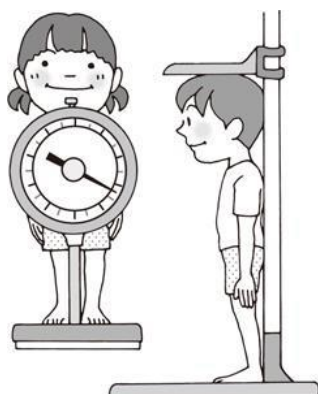
1月の保健行事予定

発育測定

1月 9日(金) 1・2年

13日(火) 3・4年

14日(水) 5・6年



発育測定結果が記入されたけんこうカードを返します。おうちの方と一緒に確認しましょう。

保護者の方へ

保護者確認サインの記入または印を押していただき、担任まで提出をお願いいたします。

6年 薬物乱用防止教室を開催しました

12月9日(火) 講師 本校学校薬剤師 泉 尚子先生

薬物乱用防止教室は薬物乱用の危害に対する正しい知識の普及啓発を推進することにより、児童が薬物乱用の現状や心身への弊害等を身近な問題と捉え、薬物の誘惑に対する対処法を身に付けることを目的として開催しています。

【講演内容】

○薬の間違った使い方でも薬物乱用

病院で処方される薬やドラッグストアで購入した薬（痛み止めや咳止め等）の飲み方（飲む量、飲む回数等）を指示された通りに飲まないことも「薬物乱用」になる。大量に薬を飲むことを「オーバードーズ」といい、一時的に気分が良くなるが、飲まないときに苦痛を感じるようになり、飲む量と回数が増えてしまう。依存性といって、やめたくてもやめられなくなる。



○未成年のアルコールとたばこの影響

脳は約20歳まで発達するが、アルコールを摂取すると未発達の脳の細胞を委縮させてしまう。また、こどもはアルコールを分解する酵素の働きが弱いため、脳の機能を低下させるアルコールの作用が強く出てしまうので危険。未成年の喫煙は脳の機能や運動機能の低下等、成長期の心身の発達を阻害し、将来がんや心臓病等で死亡する確率を高める。



担任の先生協力による
アルコールパッチテストの様子
アルコールに強いかわ弱いかは
体質により個人差があります。



○禁止薬物（覚せい剤、麻薬、麻薬、危険ドラッグ等）の怖さ

心身に深刻な被害を与える薬物で、法律で使用することを禁止している。禁止薬物は脳の神経に作用して、幻覚・妄想、攻撃性の増加、思考・判断力の低下により異常行動を引き起こしたり、人格が変わったりすることもある。一度の使用でも脳の細胞が壊れ、二度と元には戻らない。脳へのダメージは一生続き、止めようとしても、フラッシュバックといって突然思い出し、また禁止薬物を使用したくなる。薬物の誘惑は身近にあり、友人や先輩から誘われ、興味本位で使ってしまったという事例もある。また、過去には小学生が使用した例もある。もしも、誘われた場合は、「はっきりと断る」「その場から離れる、逃げる」ことが勇気ある行動。

