

(家庭数) 家の人といっしょに読みましょう。

ほけんたより

No.11

令和5年2月27日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
養護教諭



暦の上では春ですが、まだまだ風が冷たく寒い日が続いていますね。
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザによるお休みがだいぶ減り、全校の欠席者が少なくなってきました。
早いもので3学期も残り1か月です。塾や習い事で忙しい人も多いと思いますが、毎日の生活リズムを大切に、規則正しい生活をして元気に登校しましょう。

ふゆ お はる おお
冬の終わりや春のはじめに多い

ちゅうい

しもやけに注意しよう

しもやけは、寒さや温度差によって、血液の流れが悪くなるために起こります。
手や足の指・かかとなどにできやすく、かゆくてヒリヒリしたり、赤くはれ痛かったりします。
体が冷えないように工夫して、血液の流れを良くしてあげましょう。

❖ しもやけにならないために ❖



ねんかん おお
❖ 1年間でこんなに大きくなりました ❖

がっきはついくそくてい がくねんべつしんちょう たいじゅうへいきん
3学期発育測定 学年別身長・体重平均

| | 男子 | | | | 女子 | | | |
|----|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| | 1月の身長 (cm) | 4月からの伸び (cm) | 1月の体重 (kg) | 4月からの増え (kg) | 1月の身長 (cm) | 4月からの伸び (cm) | 1月の体重 (kg) | 4月からの増え (kg) |
| 1年 | 121.2 | 4.6 | 23.1 | 2.2 | 121.0 | 4.5 | 23.1 | 1.9 |
| 2年 | 127.6 | 4.4 | 26.7 | 2.4 | 127.1 | 4.6 | 25.2 | 1.9 |
| 3年 | 134.3 | 4.1 | 31.0 | 3.0 | 132.8 | 4.7 | 29.3 | 2.5 |
| 4年 | 138.6 | 4.7 | 33.4 | 3.2 | 140.0 | 5.5 | 34.2 | 3.5 |
| 5年 | 145.0 | 4.8 | 37.9 | 3.4 | 145.6 | 5.0 | 37.5 | 3.8 |
| 6年 | 152.9 | 6.0 | 43.7 | 4.6 | 151.8 | 3.6 | 41.0 | 3.1 |

がつげんざい けっせきしゅ のそ
R5.1月現在(欠席者を除く)

◆2月9日（木）6年生「薬物乱用防止教室」を行いました

ゲストティーチャーとして、学校薬剤師の引地晃子先生に来ていただき、市販薬を乱用したときの副作用、薬物乱用の恐ろしさや、誘われた時の断り方などについて、リモート授業でクラスごとに学習しました。

これから先、薬物は「ダメ、ゼッタイ」とはっきり断る勇気を持ち続けてほしいです。

短い時間の中で考えてくれた子どもたちのワークシート内容をいくつかご紹介します。

○上手に断ろう

「集中力や記憶力がアップするよ！」

- ・頭の良い友達にどうすればいいか先に聞いてみるね。ありがとう。
- ・勉強した方が上がるので大丈夫。
- ・もう十分です→逃げて交番などへ

「疲れがとれるよ！1回ためしてみたら？」

- ・寝たら疲れとれるので大丈夫です。
- ・疲れはとりたいけど、1回ちがう方法でためしてみるから大丈夫だよ。
- ・ゲームでつかれとれるよ。

「簡単にやせられるよ！」

- ・1回お母さんとかに相談してからにするね。
- ・運動する習慣もつけたいから大丈夫。

「イライラがなくなってすっきりするよ！」

- ・みんなと遊んだりして楽しく過ごしてイライラなくす。
- ・運動すればすっきりするからいい。

○学習の感想

- ・薬物がどれだけ危険なのかということが知れました。
- ・薬物が及ぼす害、依存した人が何度も繰り返すニュースを見るので、絶対に乱用しないようにしたいです。
- ・薬物乱用は、とても危けんだということが分かりました。だれかにさそわれても、うまくことわれるようになりたいです。また、いつも使っている薬の量などを守って安全にすごしたいです。
- ・脳が破かいされるような薬もあると知り、とてもこわいと同時に、ちゃんと断ることが大切だとも思った。
- ・普通の薬でも副作用が起こることを知った。

◆欠席者数は落ち着いてきていますが、引き続き、感染症対策にご協力お願いします

- ①毎朝、体温をはかって「けんこうチェックカード」に記録してください(土日・祝日も)。
- ②具合が悪い日は、無理して登校せず、お休みして様子を見てください。
- ③きょうだいと一緒に住んでいる人に熱などのかぜ症状がある場合は、お休みをお願いします。
- ④一緒に住んでいる人が新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を受けた場合は、すぐに電話にて学校にお知らせください。結果が出るまでは、お休みをお願いします。