



令和5年1月31日
深谷市立明戸小学校
保健室

2月3日は節分です。節分は病気などを起こす悪い気（おに）を払い、病気をせず健康でいられるように願う行事です。2月4日は立春で、少しずつ季節は春に向かいます。しかし、厳しい寒さの日が続くため、体調管理や感染症予防など健康を守るための行動を意識していきましょう。



保健室からのお願い



◆毎日健康観察にご協力いただきありがとうございます。引き続き検温、健康状態を健康カードに記入して、登校の際は忘れずに持たせてください。

◆新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも市内で感染者がでています。手洗い、うがい、換気、マスクの着用など基本的な感染症対策を徹底して行いましょう。



2月は性教育月間です



- 1年生 たいせつなからだ
- 2年生 おへそのひみつ
- 3年生 いのちのつながり
- 4年生 成長する心
- 5年生 生命の誕生
- 6年生 大切な思春期

成長や発育について知識を身につけるとともに
相手を思いやる心や適切な判断、行動ができる力が
身につくようにしっかりと授業を受けましょう。



薬物乱用防止教室

1月27日に6年生を対象に薬物乱用防止教室が行われました。今年も感染症の影響により多目的室からのリモート配信となりましたが、6年生はメモを取りながら、埼玉県警察非行防止班あおぞらの講師の方々のお話を真剣に聞いていました。



違法薬物への入り口となる危険性のあるお酒やたばこについて、そして薬物乱用の怖さについて学びました。

また、普段から決まりやルールを守ることで素敵なオーラをだし、悪い人や悪い誘いを寄せ付けないことが大切だとお話がありました。

みなさん、普段、学校やお家での決まりやルールは守れていますか？



心の健康



心のはたらき

この絵をみて、どんなことを感じますか？

「りんご」という名前、「赤い」や「丸い」などの見た目、「おいしそうだな」、「誰のだろう」などひとつの絵を見ただけでいろいろな考えが思い浮かびます。

このように心にはたくさんの働きがあり、一人ひとりに違いがあります。



心の発達

体がだんだん成長するように、心もだんだん発達します。体の成長が違うように、心の発達も経験の違いやもともと持っている性質などから一人ひとり違います。心の成長のためには、感じたり、考えたり、他の人と関わったりすることが必要です。

(勉強する、人とかかわる、悩む、
自分の気持ちを大切にするなど)

心はふうせんに似ていて、心の発達に必要なものが多すぎるとパンクしてしまい、少なすぎるとしぼんでしまいます。

そのバランスがよいときに心は安定します。自分の気持ちを大切にし、周りのお友達とよい関係をもつようにしましょう。

何か不安があったり、心がモヤモヤしたりするときには、誰かに相談したり、運動するなどリフレッシュの時間をつくったりすることで心の健康を守っていきましょう。



換気をしっかりしよう！

換気の目的は空気の入替えです。寒いからといって窓やドアを閉めたままにすると

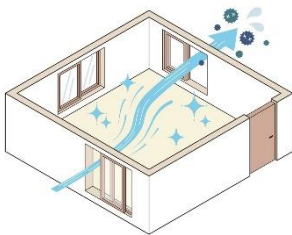
- 感染症の原因となるウイルスや細菌
- 不快なおい (気分が悪くなる原因)
- 二酸化炭素 (頭痛や集中力低下の原因)



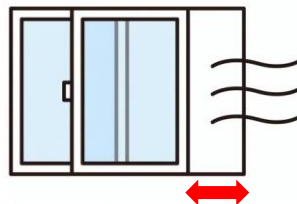
などが多くなってしまいます。特に冬はストーブを使用するため室内の二酸化炭素が多くなりやすいので気をつけましょう。

換気のポイント

◆窓は対角にあける



◆窓は10cm～20cm開ける



◆常時換気をする

(常時換気が難しい場合は30分
に1回窓を全開にして換気)



学校でも常時換気を行っています。暖房器具も使用していますが、風邪をひかないようにあたたかい格好で登校してください。