

ほげんたより。11月

令和元年11月5日(火)

足立区立洲江小学校

校長 向山 敦子

養護 大石 千尋



姿勢を正しくしよう!

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

姿勢を正して! 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて~!」という声が…

脳 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩 筋肉に負担がかかったり、骨

腰 がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ~

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

カゼが流行る時期です…一人一人が予防に努めましょう!

みんなで守ろう! ~せきエチケット~

① せき・くしゃみが出ていたらマスクをつける。

*マスクはおうちからもってきましょう。

ランドセルに予備があると安心です。

*「カッコイイから」「なんとなく」でマスクはつけません。

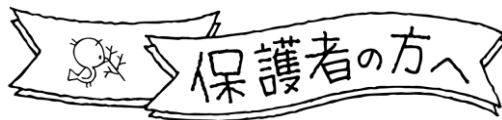
正しい使い方をおうちの人とも確認しましょう。

② 突然のせき・くしゃみのときには洋服の袖や腕で鼻と口をおおう。

③ 手に鼻水や、だ液がついたら、その手を石けんできれいにあらう。

せきエチケットをまもろう





○10月の感染症情報

10月中、洲江小ではRSウイルス感染症でお休みする子がいました。

気温が上がらず寒い日も増えてきました。インフルエンザでお休みする子はまだいませんが、体調を崩して欠席・早退する子が多かったように感じます。毎朝のご家庭での健康観察をより丁寧にお願ひいたします。手洗い・うがい、マスクの着用など感染症対策にも十分にお気を付けください。

出席停止となる感染症と診断された場合には学校にお伝えいただき、回復後の登校初日に「登校許可書(届)」を必ずご提出ください。「感染力がなくなった」と医師が認めて初めて登校できるようになりますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

★インフルエンザ予防接種について★

○1～2月のピークに備え、11・12月に1回ずつ、計2回接種するようにしましょう。

○ワクチンは初めに接種してから約2週間～5か月効果が続くと言われてています。

○現在のワクチンは、4価ワクチンで、**流行するインフルエンザのタイプをほぼ網羅する**そうです。

ワクチンは、**集団で接種率を上げると効果が高まります。ぜひ、積極的な接種をお願ひします。**詳しくは、学校内科医和田小児科医院や、かかりつけの病院でお尋ねください。

10/15(火)学校保健委員会「薬物乱用防止教室」を開催しました!!

5・6時間目に6年生対象の薬物乱用防止教室をおこなったあと、講師・保護者・地域の方との協議会の場をもち、薬物乱用についての知識・理解を深めました。

薬物に手を出すのは、手を出すような「環境」が必ずある。



講師の先生のお話しの中で、色んな薬物の種類やその作用、薬物の接種方法など多くの知識を学びましたが、子供たちの身近な大人として、一番心に留めておきたい言葉がこれでした。正しい知識を学ばせることももちろんですが、それだけあれば大丈夫ではありません。「どうせ自分なんて」「もうどうでもいいや」と思ってしまうその環境が一番おそろしいのです。そんな気持ちに危険な人や物はつけ込んでしまうのです。

だからこそ、**日頃から、子供の「自分を大切に思える心」を育てることが大切。**

身近に自分を大切に思ってくれる大人がいること、それを実感できること、毎日のコミュニケーションや食事や睡眠などの健全な生活習慣なども大切にしながら、私たち大人が、子供たちを注意深く見守らなければいけません。

～保護者・地域の方のご意見・ご感想～

◎薬物事件をTVニュースで聞いているときは「対岸の火事」と思っていたのですが、身近で直接話を聴くとインパクトがありました。このような活動は大変効果があると思いますのでぜひとも継続されますよう願ひます。

◎小学生で薬物の話は難しいのでは、早すぎるのでは、と思ひながら参加しましたが、中学生でも使用経験者がいると聞き、早いうちから薬物に対する知識、特に一度の使用だけでもダメだという事をしっかり教える必要を感じました。後半の保護者向けのお話しでも、薬物の種類や作用等様々な物があると知り、驚くばかりでした。タバコも含め、手を出すことのリスクを家庭でも話し合いたいと思ひました。

◎薬物に関しての専門家による講師の説明を聞かせていただき高学年になる6年生は、薬物による恐ろしさをよく理解することができたと思ひます。また、キャラバンカーによる自分達の力で薬物を知る経験は得難いものになったと思ひます。真剣な姿勢で6年生が防止教室に取り組んでいたことは感心させられました。