

ほけん だより 11月

令和5年11月1日
横浜市立元街小学校
保健室

肌はだに感かんじられる風かぜが涼すずしさから冷つめたさに変かわり、少すこしずつ冬ふゆの訪おとすれを感かんじる頃ころ。朝あさ晩ばんは冷ひえ込こむので上うわぎ着ぎなどの衣い服ふくで調ちょう節せつをして、しっかりりごはんを食たべて、早はや寝ね早はや起おきを心こころ掛かけながら、風かぜ邪じをひかないように気きを付つけてくださいね。



チェックしてみよう!

きょうは
何の日?

記念日で見ると



1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは?

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

じゅういちがついついたち しせい ひ (11月1日はいい姿勢の日!)

寒さむい日ひが増ふえてきて、背せ中なかを丸まるめて縮ちぢこまったり、机つくえに肘ひじをついたり、いすに座すわった時ときに足あしを組あしんだりしていませんか?
姿しせい勢せいが悪いと胃いや腸ちようが圧あつ迫ぱくされて、胃い腸ちようの働はたらきが悪わるくなったり、首くびや肩かた、腰こしに負ふ担たんがかかたり…。

しせい べんきよう
どんな姿勢で勉強
していますか?

正しい姿勢

【座った姿勢】

【立った姿勢】

あし うら ゆか
足の裏を床
にしっかり
つける



まっすぐ前を見る

背筋を伸ばす

胸を張る

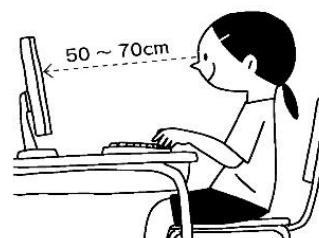
手・膝を
伸ばす



耳から足までまっすぐ

パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



げんざい 現在げんざいはパソコンなどの端たん末まつを使う授つか業じゆぎようも増ふえてきたので、学がく習しゆうに集しゆう中ちゆうするためにも1日1回、3分さんぶんからでもいいので、いい姿勢を意い識しして過すぎず時じ間かんをつくりましょう。

ほけんぎょうじ れんらく
保健行事の連絡

やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな
薬物乱用防止教室を行いました！

10月26日(木)5時間目、6年生を対象に薬物乱用防止教室がありました。学校薬剤師の深澤先生、山手警察署スクールサポーターの鎌田さんにお越しいただき、『薬』について勉強しました。

たいしやう ねんせい
対象：6年生

くすり ただ の かた
薬の正しい飲み方を
知るために実験も
しました！！

くすり みず の
薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。



× りよくちや こうちや
緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなり、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× ぎゅうにゅう
牛乳

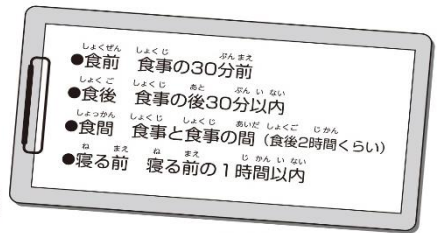
牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。



私たちの周りには身近にお薬がありますが、使い方によっては、もちろん危険性(リスク)もあります。『薬』を反対から読むと『リスク』と読めるように、薬は必要な時に正しい使い方と扱わないと、危険もあることを教えてくださいました。また、薬の正しい飲み方、薬の危険性、危険な薬物の誘いがあった時の断り方などについても知ることができ、とても充実した時間になりました。

覚えておこう！
**薬を飲む
タイミング**



コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

かぜ ひ
風邪を引いたら、熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと



の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかりと休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

朝晩はかなり冷え込み、衣替えの時期となりました。換気のため窓やドアを開けている教室がほとんどですが、寒いと感じる人や、薄着で冷えてお腹が痛いと感じる人もいます。教室でも過ごしやすいように『上着を持ってくる』ようにしましょう。また、秋冬の空気は乾燥しているので、水分補給をするために『水筒も持ってくる』のも忘れずに！