



令和7年1月31日  
一宮町立東浪見小学校  
保健室

2月3日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎なども流行しやすい時期です。手洗い、うがい、換気などの感染症予防を行い元気に過ごせるように声掛けをお願いします。



## 2月の保健行事予定

項目	実施日	該当学年	内容
思春期教室	13日(木)	5、6年生	命の尊さや思春期の心と体の変化について、助産師さんにご講話いただきます。また、新生児人形の抱っこ体験や妊婦ジャケットを背負う体験を行います。

## まだまだ注意！！

東浪見小学校では、インフルエンザ等の感染症は流行していませんが、油断は禁物です。発熱や咽頭痛などの症状がある場合は、医療機関に受診をお願いします。病気の予防には、体力を高める生活をする 것도大切です。

なお、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、登校停止意見書等の書類の提出は必要ありません。



## 薬物乱用防止教室を行いました

1月23日(木)に6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。千葉県警察外房地区少年センターの方から、薬物が心身に与える影響や20歳未満の喫煙・飲酒の危険性についてご講話いただき、誘われた時にどう断るかというロールプレイングを行いました。薬物を一度でも使用してしまうと、身体や心もこわしてしまうこと、近年ではインターネットを通じての誘いもあるため、スマートフォンやタブレット端末等のフィルタリングが有効であることを教えていただきました。



シンナーの実験で溶けた  
発砲スチロール

じどう  
児童のみなさんも読んでみよう。



気づいて  
いますか？



心の  
疲れに

こころ ふちよう こっせつ ねつ て  
心の不調は、骨折をした、熱が出た、のようにはっきりと不調が目に見える  
わけではないので、気づきにくいです。

けがや病気を治すために誰かのサポートや治療が必要と同じように、心の不調にもサポートが必要です。自分の体や友達がいつもと違うと感じたら、心が疲れていると思って、疲れの取り方を教えたり、実践してみたりしてください。

## こころ つか しょうじょう 心の疲れの症状

- ・食欲がない
- ・やる気がでない
- ・体がだるい
- ・イライラする
- ・頭痛
- ・腹痛
- ・気持ち悪い
- ・呼吸がしにくい
- ・自分なんてだめだと思ってしまう
- など



## こころ つか げんいん 心の疲れの原因

- ・友達とけんかした
- ・心配なこと、悩みごとがある
- ・習い事や勉強で忙しい
- ・ストレス
- など

## こころ つか と かた 心の疲れの取り方

- ・誰かに話す
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・好きな音楽を聴く
- など



## どうが さくせい 動画を作成しました

ほけんいんかい よぼう は  
保健委員会で「かぜ予防」と「歯みがき」について  
どうが さくせい よぼう えいよう かんき  
の動画を作成しました。かぜ予防では、栄養、換気、  
てあら うんどう たいせつ つた は  
手洗い、運動を大切にしようと伝えました。歯みがき  
では、歯のみがき方や歯とスポーツの関係性につい  
てクイズ形式で伝えました。

かぜを予防して冬を元気に乗り切りましょう。歯みがきでは、朝・昼・晩忘れずに丁寧にみがけるようにしましょう。

