



ほけんだより 2月

平成29年2月1日

熊谷市立玉井小学校

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなる時期と言われています。玉井小学校でもインフルエンザが流行ってきました。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

薬物乱用防止教室が行われました



1月25日（水）に6年生を対象に薬物乱用防止教室が行われました。講師の花田憲博先生に薬物の危険性についてお話をいただきました。タバコやお酒、覚せい剤や危険ドラッグなどについて詳しく教えていただき、クイズを交えて子供たちが参加しながら楽しく学ぶことができました。

～6年生の感想～

- ・薬物を一度使用してしまうと、やめられなくなってしまったり、障害が一生残ったりしてしまうので、大人になってもやらないようにし、誘われてもきっぱり断れるようにしたいです。
- ・タバコは吸っている人だけでなく、周りにいる人にも害があると教えてもらい、びっくりしました。
- ・薬物乱用とは、大麻などの違法のものを使用することだと思っていたけど、病院でもらった薬を多く飲んだりすることも薬物乱用と知っておどろきました。
- ・自分の将来のためにもう一度薬物について考えてみようと思いました。
- ・薬物に手を染めてしまことは自分自身が大変なことになってしまうことが改めてわかったので、どんなことがあっても絶対に薬物を乱用しないと心の底から思いました。



からだを温め、スイッチオン!

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうでない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●低体温だと…頭痛やだるさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。

また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が出ます。

●体温をあげるために

- ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものをとる（特に朝ごはん）
- ・ストレッチ（血行が良くなります）
- ・薄着は厳禁！（おしゃれよりも温かさ重視で）



3つの首を温めよう



「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手のくつ下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3ヶ所を冷やすと効果があります。

マスクをつけよう



冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻やのどの乾燥や炎症を防ぐことができます。また、外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子供に合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

熟睡できていますか？



バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子供が増えています。またテレビやスマートフォンやゲーム機の光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという悪循環にもなっています。少なくとも終身時間の30分前にはテレビ等を消しましょう。部屋を明るくして寝るのが苦手な子供には小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気をつけることも大切です。

1月のほけんしつ(来室状況) H29年1月27日現在



けが 81人



病気 34人

～玉井小インフルエンザ速報～

インフルエンザでの欠席 20人



けがはすり傷やだぶくが多く、病気では頭痛や気持ち悪さを訴える児童が多く見られました。寒さが厳しく空気も乾燥し、インフルエンザやノロウイルス等の感染症もまだまだ流行る時期です。手洗い・うがいをしっかり行い、今年の冬も元気に乗り切りましょう。