



# ほけんだより

R 2. 1月号  
No.10  
塩尻小学校保健室

令和最初のお正月を迎え、あっという間に4週間が過ぎてしまいました。新年早々学級閉鎖があり、またインフルエンザ大流行かと心配しましたが、今回もほぼクラス内での感染に終わりました。新型コロナウイルス感染症予防にもマスク、手洗いが重要と文科省より通達もきています。いつでもランドセルにマスクを2、3枚入れておいていただけるよう、引き続き準備をお願いします。あっという間の三学期。一日一日を大事に過ごしましょう。ちょっとおそくなりましたが・・・



あたら  
新しい年を  
とし  
元気に  
げん  
過ごすために

## こんなことにちゅーい!

**Aさん**

いってきまーす

時間がないから  
朝ごはんを食べずに...

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

いただきまーす

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに...

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

まだ寝ないよ

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから...

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

### ～発育測定がありました～ 「食べ物＝栄養＝」について話しました

今年度最後の発育測定がありました。冬休みにおいしいものをたくさん食べてしっかり大きくなっている人もいる反面、インフルエンザにかかり、かなり体重の減った人もいました。今月は「排便」について話しました。お掃除の時間にトイレに駆け込む人が多いのと、トイレに入ってもなかなかうんちが出ず、長時間苦しんでいる人が相変わらず見られます。1・2年生では、「うんこの3つのお願い」という紙芝居を読みました。3つのお願いは「体の調子がわかるから、流す前に自分のうんこを見てね」「毎日出してね」「うんこをがまんしないでね」でした。みなさんできていますか？

## ～1月は性に関する指導月間でした～

塩尻小学校では、毎年1月を性に関する指導月間として、命や性に関する学習を深めています。自分や人の命を大切にできるように学年ごと学習を進めています。6年生では、市の助産師さんに「命の学級」の授業をしていただきました。6年生の感想です。↓

- ・お母さんが大変な思いまでして私たちを産んでくれたので、ありがとうの言葉しかないと考えた。
- ・命をかけて出産してくれたお母さんに感謝したい。
- ・お母さんが陣痛の痛みを耐えて、私を産んでくれたことに感謝したいです。
- ・自分の命を大切にしていきたいと思った。
- ・命は大切なものだから、友達の名も大切にしたいと思った。
- ・将来赤ちゃんが産まれたら、大切に育てたいと思った。

おなかにいるとき、産まれてから、お母さんに抱きしめてもらった時のことを思い浮かべながら自分自身を抱きしめてみました→



## 5年生 喫煙防止教育 ～学校薬剤師松澤さんに「たばこの害」についてお話を聞きました～



たばこに含まれる有害物質が体にどんなふうに影響するのかお話をいただきました。たばこの煙で汚れた肺や口の中の様子に、目を伏せる子もいました。お家でたばこをすう人がいる人は、お家の人の健康をすごく心配していました。



## 香害って？

「におい」で困っている人がいるかもしれません・・・

香害とは芳香剤や柔軟剤、香水などの香りによって、気分が悪くなったり、アレルギーを発症する健康被害のことを指します。アレルギー反応は人により個人差はあるものの、めまいや吐き気などの症状やにおいをかぐことによつてくしゃみ、鼻水、頭痛、全身の倦怠感などのアレルギー反応が現れることもあるそうです。

めいの学校では、給食のエプロンが個人持ちではないので、当番が終わった後、洗濯に持ち帰るのですが、柔軟剤は使用禁止になっているそうです。洗濯したエプロンのおいで気持ちが悪くなった子どもが当番初日にエプロンを持ち帰り、あわてて洗濯したけれどにおいが落ちず、困ったという友達の話聞いたそうです。



においといえば、本校でも夏に脱ぎ忘れたシャツの落し物が届いたときに、「このにおいは〇〇くんだと思うよ」と誰の物が当てた人もいました。それでもみんなが好きな「におい」とは限りません。スケート教室に行くバスの中でも、「うちの車は、いいにおいなんだけど、いつも酔っちゃうんだよね」とバス酔いを心配する子もいました。

「におい」でつらい思いをしている子どももいるかもしれません。冬は教室という締め切った中での学習も多くありますので、「におい」で困る子どもがいらないとは限らないので、強い「におい」には、気をつけていただきたいと思います。学校の貸し出し用の運動着も忘れたときは、洗濯して返していただいておりますが、必要以上に、「におい」が強が残らないようご協力よろしくお願いします。

\*学校の貸し出し用の運動着は、できるだけ早く返却をお願いします。

