

# 保健だより



令和6年1月9日  
墨田区立第一寺島小学校

2024年が始まりました。本年も、一寺小に関わる皆さんがより健康で過ごせるよう祈っております。就寝・起床時間が乱れがちな冬休みが明け、今年も学校生活が始まりました。食べ過ぎ、運動不足になりがちな季節です。寒いですが、元気に体を動かして、早めに就寝できるような生活リズムを整えてほしいです。年末は、胃腸炎症状やインフルエンザ等の報告が目立ちました。引き続き朝の健康観察を行い、無理な登校はお控えいただきますようご協力をお願いします。

1月の保健目標  
元気に体を動かそう

心も体も  
**たくましく**  
**つよく**  
成長する1年に!



早起きて  
一年をスタート!

1月10日から  
「健康貯金カード」週間  
が始まります。



携帯型のゲーム機やスマートフォンで、ゲームをしたり動画を観たりすることが、低年齢化しています。つい、背中を丸めて画面を凝視したり、近距離で長時間使っていたりすることはありませんか。学習にもタブレットが活用されているので、利用時間やルールに加えて、姿勢や使い方についてもぜひ親子で意識を高めてほしいと思います。健康貯金カードの裏面に今回も児童向けの保健だよりを載せました。どうぞ、ご家庭でも声掛けをお願いします。

また、歩く時にも、顔を上げて(ポケットから手を出して)背筋を伸ばす姿勢だと、気持ちも上向きになる「一歩」が踏み出せると思います。



## 発育測定

1月15日~19日

体操服(半袖短パン)で測定します。

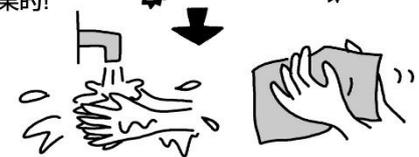
髪の毛の長い子は頭上で結ばないようご配慮ください。

測定後、個人結果をお渡しますのでご確認ください。

(提出の必要はありません)

感染症対策には  
やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて  
すみすみまで!  
二度洗いが  
効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

# 薬物乱用防止教室

1月24日・30日(6年生対象)

薬物乱用とは、薬物や薬品を本来の医療目的から外れ

て使ったり、医療目的でない薬物を不正に使ったりすることです。覚醒剤や大麻、コカイン等の違法な薬物は、それぞれ法律によって厳しく規制されており、持っているだけでも「犯罪」になります。大麻による検挙者は2014年以降増加しており、その半数近くが30歳未満の若者で、信じがたいことに高校生や中学生のみならず小学生の検挙者も発生しています。

薬物は一気に脳の中樞を刺激することで、不安や現実の苦痛を「一時的に」やわらげ幸福感も体験させると言われていますが、ご存知のように毒性や依存性が強く大変危険です。今回6年生は薬物についての学習をしますが、薬物に頼らない、手を出さなくても良い生き方を選ぶように成長して行ってほしいと思います。

怖いことに、カラフルなパッケージでおしゃれに見えるものや、一見ラムネのようなものなどもあり、合法とだまして売られることがあるそうです。知っているキャラクターなど見た目が可愛くて馴染みがありそうでも、知らない人からもらったものを口に入れることは危険です。昨年「大麻グミ」を食べたことによる救急搬送の報道は近くの押上駅ということもありました。

「ダメ。ゼッタイ。」と、今一度ご家庭でも話題にしてみてください。

## 薬物乱用

「ダメ。ゼッタイ。」

