

# ほがらか

令和3年12月2日(木)

熱海市立多賀小学校

保健室 12月号

新型コロナウイルスにかかる人は、静岡県でも0人の日があるほど、全国的にとでも少なくともなりました。しかし、このところ寒くなってきて、鼻水や咳、頭痛でお休みしたり、保健室に来る人も増えています。感染症にかからないように、予防を心がけましょう。

○こまめに石けんで、手を洗う

○マスクで守る（ウイルスを体に入れない）

○免疫力を高めるために、早ね早起き朝ごはんを心がける

○空気を入れ替える

○家で健康観察をする

○具合が悪いときは家で休む

○咳エチケットを守る（ウイルスを飛ばさない）

○人との距離をとる



## \*\* 6年生「薬学講座」 \*\*

10月25日(月)に、学校薬剤師の秋本佳秀先生から、「薬やたばこ、酒、薬物」のことについて、教えていただきました。6年生へのアンケートをもとに、お話をしてくださいました。



### ① 薬の正しい飲み方

○薬は、水かお湯、スポーツドリンクで飲む。(ジュースやお茶などで飲まない。)

○家にある余った薬を飲まない。(他の家族の薬も飲まない。)

○薬の飲みすぎは副作用が出るので、使用量を守る。

○薬には期限があるので気をつける。

### ② たばこの害のお話を聞いて…

○たばこは、1回吸うとやめられなくなってしまうし、吸うことによってたばこを吸っていない人より1本だけで約5分早く死んでしまうことがあるので、少しでも長く生きられるように、吸わないようにしたいです。

○たばこは肌に悪く、たばこを吸うより先から出るけむりの方が、有害物質が多いことを初めて知りました。



### ③ お酒の危険のお話を聞いて…

○私は、お酒は20才になったらいくらかも飲んで良いと思っていました。しかし、秋本先生の話聞いて、お酒に酔って頭をぶつけてしまったり、死んでしまったりすることがあると知り、お酒の飲み方によっては、危険があることがわかりました。これから20才になってもお酒に気をつけようと思いました。

\*6年生の間く態度やメモの取り方は、とても素晴らしかったです。自主学習で取り組んだ子もいました！

## 性に関する指導

10月下旬から11月にかけて、体重測定の際に「いのち」や「からだ」のことを学習しました。

### 1年生:からだをきれいに

体操着の下に着ている「シャツ」の実験をしました。よごれていないように見えるシャツも、実は「わきの下」や「首まわり」に汗がついていて、よごれていることがわかりました。

「からだをきれいに」するために、

- \* お風呂に入って、体をあらう
- \* 下着や服を着がえる
- \* きたない手でさわらない
- \* おしりを前から後ろにふく

ことを勉強しました。そしてプライベートゾーンについても確認をしました。

【プライベートゾーン:水着で隠れる部分】



- \* 自分だけの大事な場所で、簡単に見せたりさわらせたりしてはいけません。
  - \* もし、見られたりさわられたりしそうになったら「いや」と言う。
- おとなに相談をする。

### 2年生:おへそってなあに

おへそのやく目を知り、いのちの大切さに気づきました。感想を紹介します。

赤ちゃんが生まれて、すぐにいきをするのがすごいなと思いました。おへそは大じなやくわりをしていると知りました。おへそにいっぱいひみつがあることをはじめてしりました。よう水が赤ちゃんをまもっていることをはじめてしりました。いのちは大切ともものすごくしりました。へそでいきをしていたのにおどろきました。



わたしは、今日、おへその話をしてもらって、いろいろなことをしてくれたんだなとおもいました。おかあさんは、自分で赤ちゃんをうむためにがんばってくれたんだなとおもって、わたしもうまれてよかったなとおもいました。そして、おかあさんがよろこんでいるところをこれからもいっぱい見たいです。

### 3年生:きずの手当て

正しいきずの手当てや、血えきのしくみを知ることができました。

#### 【すりきず】

- ① すなをおとす
- ② 水できれいにあらう
- ③ ばんそうこうをはる

#### 【はなぢ】

- ① はなをつまむ
- ② 下をむく

#### 【きりきず】

- ① 水であらう
- ② 強くおさえる
- ③ ばんそうこうをはる

感想を紹介します。

他の人の血には、直せつさわらないようにする。



ウイルスとたたかってくれるのを「白血球」というのを知った。土にもいろいろな「きん」が付いているのを初めて知った。ころんだ時には、まずわすれずに水できれいな水できず口をあらおうと思った。指を切った時には、しんぞうより上に手を上げることと、よくおさえることが大事なことが分かった。