



2月 ほけんだより

2026. 2. 2
No.10
大徳小学校保健室

冬も先気に
過ごすため

きそくただ せいかつしゅうかん つづ
規則正しい生活習慣を続けましょう



1月26日(月)～30日(金)の5日間、第2回「D-チャレけんこうウィーク」を実施しました。Dチャレに取り組む前に、全学年で生活習慣について保健指導を行い、5・6年生では、10月に睡眠に関する講演会の講師を務めていただいた「雨晴クリニック院長 坪田聡先生」からのメッセージ動画を視聴しました。「Dチャレ健康ウィークをきっかけに、家族で睡眠や健康について話し合い、生活習慣を見直してもらえると嬉しいです。私も富山県から応援しています。」と温かいメッセージをいただきました。

生活習慣の乱れは、冬に体調をくずす大きな原因になります。お子さんが元気に冬を過ごすためにも、規則正しい生活習慣を続けられるように、ご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。

小学5・6年生は、
9時メディアをやめる
9時半までにねる
守られていますか？



メッセージ動画視聴

てあら じっけん じっし 手洗い実験を実施しました

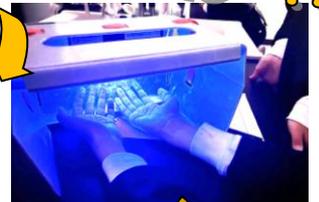
児童健康委員会では、創造的活動として「手洗い実験」を行いました。ふだん通りの手洗いの方法で手を洗った後に、手洗いチェッカーを使って洗い残しを確認したところ、指の間や指先、爪、手首などが特に洗い残しやすいことがわかりました。子どもたちは、これまでの手洗いでは十分に洗えていなかったことに気づき、正しい手洗いの方法を全校に伝えたいという意欲を高めています。

今後、校内放送や保健室前の掲示を通して、正しい手洗いの方法を全校へ発信していく予定です。感染症予防のためにも、毎日の手洗いをていねいに行えるよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

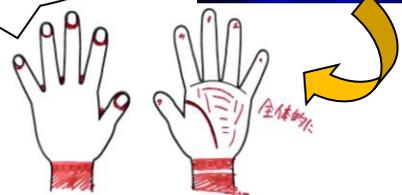


ふだん通りの
手洗いだと...

ひかった～!!



指の間・指先・手首に
洗い残しがありました



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

1月29日(木) 受動喫煙 防止講座

6年生を対象に、学校医の小浦先生による受動喫煙防止講座が行われました。

タバコの
三大有害物質

タール
発がん性(肺がんや舌がん、
喉頭がんなどになりやすい)

ニコチン
依存性(やめられなくなる)
血管障害(心臓病や脳の病気)

一酸化炭素
酸素不足(体に必要な
酸素が運べない)



その他にも...

- 肌の老化を早める
- おなかの赤ちゃんへの影響
→赤ちゃんが酸素不足になる
- 歯周病にもかかりやすくなる
- まわりの人への影響(副流煙)
→タバコを吸う人の家族も肺がんにかかりやすくなる
- 環境への害
→ポイ捨てによる環境汚染や消し忘れによる火事など

タバコは吸う人はもちろん、まわりにも害があります。最初の一本を吸わないことが大切です。

6年生の感想より

タバコは、一度吸ってしまったらもう一度吸いたくなくなってしまふので、大人になっても吸わないようにしようと思いました。お父さんとお母さんにもタバコをやめるように言いたいと思いました。

タールやニコチン、一酸化炭素などのとても有害なものが200種類以上も入っていることを新しく知りました。最初の1本目をまず吸わないようにしたいです。

電子タバコはあんまりけむりが出ないから周りの人に害がないと思っていたけど、受動喫煙になると知ってびっくりしました。

タバコのけむりの中に含まれる一酸化炭素によって、酸素不足になって、体力がなくなってしまうということがわかりました。習い事でスポーツをしているのでタバコは吸わないようにしたいです。

タバコが体に悪いとはなんとなく知っていたけど、歯がなくなったり、老けたり、手足を切断することになったりするほどおそろしいものだとは知りませんでした。

妊娠中にタバコを吸うと、お腹にいる赤ちゃんにも影響が出ることを知っておどろきました。受動喫煙防止講座を受けてよかったと思いました。

