

ほけんだより 11月

令和4年10月31日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 安永晶子

秋も深まり、朝晩が特に冷え込む季節になりました。

学校では日中体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあります。脱ぎ着できる上着を一枚用意して体温調節をしてください。

11月8日はいい歯の日です！！！！



9月28日に3年生とわかさ学級で歯科衛生士による歯磨き指導がありました。

歯科衛生士さんから歯の硬さや汚れが残りやすいところ、歯ブラシの毛先の名前、磨き方など教えていただきました。校医の乙黒先生も来校され、一生使う歯なのでおうちの方にも歯に興味をもってもらい、小学生の間は仕上げ磨きを続けていただきたいと言われていました。



☆☆3年生の感想☆☆

☆歯のみがき方とか硬さとか自分にあった歯のみがき方を知ることができてよかった。

☆ダイヤモンドで歯を削ると初めて知りました。

☆いろいろな食べ物や飲み物の砂糖の量にびっくりした。

☆むし歯になりやすい所やみがき残しが多い所を知ることができたから、歯みがきするときによく気を付けてみがきたいです。



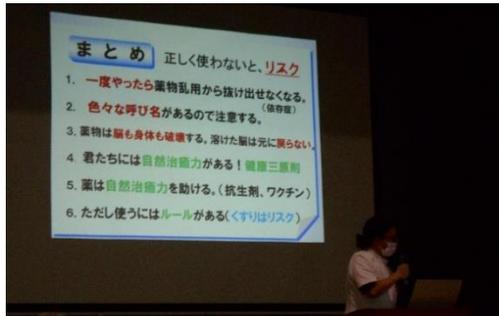
ふる は つか つづ 古い歯ブラシを使い続けると...



歯ブラシは1か月に1回
交換しましょう！！

薬物乱用教室

9月22日5時間目に学校薬剤師の小幡先生からお話をいただきました。



【クスリはリスク】

はじめにいつも飲んでいる薬についてお話があり、薬は「病気を治す」のではなく、「自然治癒力を助ける」役割があることを聞きました。また、薬の種類、飲み方や同じ症状でも他の人にあげてはいけない、量は決められた量を守る、と医薬品の正しい使い方も学びました。

後半は麻薬やMDMAなどの覚醒剤、シンナーと一度手にしてしまったら普通の人生が送れなくなる程の依存症を持った薬物の話、経験者の映像を見て誘われたときにどう対処するかを学び、ロールプレイングをして考えました。

☆☆6年生の感想☆☆

☆薬はルールを守れば人にとってよい物になるけれど、使い方次第ではとても危険なものになることを学びました。

☆たった1粒なのに1個なのに底知れぬ闇があることがわかりました。

☆以前から大麻のような危険な薬はダメだと知っていたけれど、普段飲んでいる薬もリスクがあることを知り驚きました。

☆“逃げる”ことも大切だと知りました。

☆脳が溶けて幻覚、幻聴、幻臭を感じると知って驚きました。絶対に自分で買うことも、友達に勧めることもしません。



最近保健室に“寒い”と来室する人がいます。トレーナーなどの長袖の下に何を着ているのか話を聞くと「何も着ていない」とのこと…。

冷えや低体温は“万病の元”とも言われ、肩こり、頭痛、腰痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です。下着には汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんてダサいし、面倒だから着ない」なんて言わずに着てくださいね。

