

# ほけんだより



H27.2.13  
広島市立大林小学校保健室



立春も過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。今年は、冬休み明けから、インフルエンザが大流行しています。インフルエンザウイルスは、感染した人から、咳やくしゃみなどによって机や、ドアなどに付いた場合、最低2～3時間は生きています。環境によっては、もっと長く生きることもあるそうです。ウイルスは目には見えないので、知らない間に手や顔についています。手洗いやうがいをしっかりと、引き続き予防に努めてください。家族が感染している人は、まだ発症してなくても必ずマスクをして学校に来ましょう。熱が出る前に人にうつしてしまうこともあります。

今年度ももう少しです。寒さに負けずに、2月を乗り切りましょう。



## 2月の保健目標

外で元気よく遊ぼう！

快眠



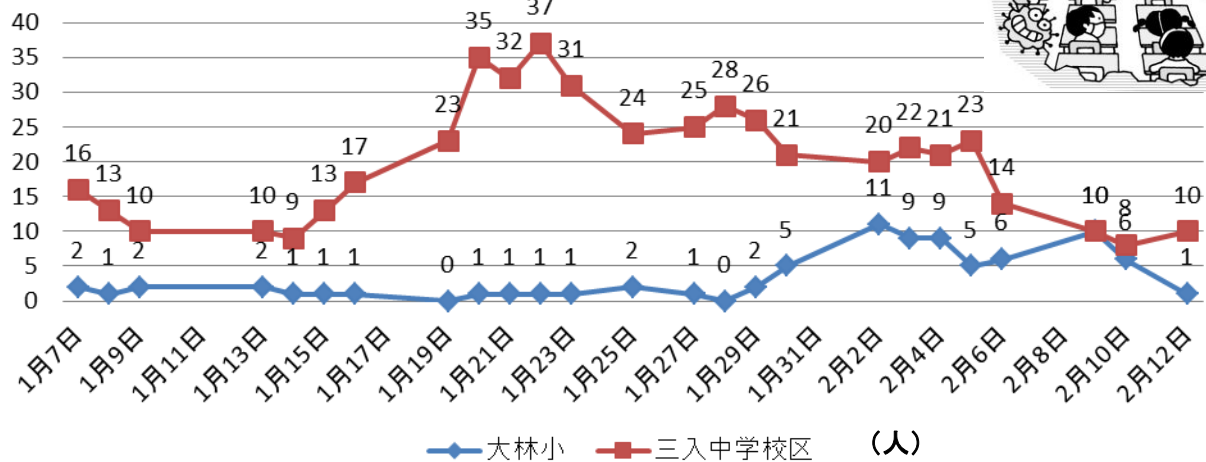
骨を  
じょうぶにする

ストレスの  
解消

肥満防止

外で元気よく遊ぶと、体には良いことがたくさんあります。日光を浴びることで骨が強くなり、また、エネルギーを使い、筋肉も増えるので太りにくい体になります。思い切り汗を流し、心もスッキリして、良く眠れるようになりますね。そして、免疫力(病気に負けない力)も強くなります！

## インフルエンザ欠席者数(大林小・三入中学校区)



# こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ

ターゲット：食事

好ききらいが  
たくさんある...



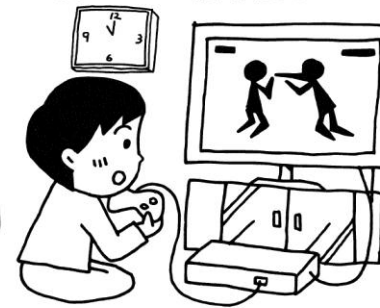
ターゲット：運動

寒い、  
めんどくさい...



ターゲット：睡眠

夜ふかして寝不足がみ...



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力(抵抗力)」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることも大切です！

## やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室をおこないました

(1月19日 6年生)

講師：加藤古市薬局 薬剤師 加藤哲也先生



小学校から大学まで、年間20校以上の学校で薬物乱用防止教室講師を引き受けて下さっています。

薬物乱用の中には、未成年の飲酒や喫煙も含まれることを教えて頂きました。子どもの脳は特に薬物の影響を受けやすく、お酒を飲んだりタバコを吸ったりしてしまうことで、もっと強い刺激を求めるようになり、他の恐ろしい薬物を使うきっかけとなるそうです。

たった1回だけでも「薬物乱用」になります。興味半分ですってしてしまうことがないよう、誘われてもきっぱり断る勇気が大切です。6年生のみなさん、健康で幸せに過ごすために、正しい知識と強い意志を持って薬物から体を守って下さいね！

### 感想文より

- \*双子が同じ年齢なのに、タバコを吸っていると、10歳も歳が多く見えておどろきました。
- \*ドラッグは、人の体を破壊するとてもおそろしい物だとわかりました。
- \*大きくなるにつれて危険な物がいっぱいあるので、気をつけたいとしっかり思いました。
- \*ずっと健康で長生きするために、どんなに薬物をすすめられても絶対に手をつけません。