

# ひだまり2月号

令和6年2月5日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



あっという間に1月が終わり、暦の上では立春を迎えました。それでも、まだまだ寒い日は続きます。早寝早起き、三食しっかり食べる、手洗いなどを心がけて体調を崩さないように気を付けましょう。また、花粉症の症状も出てくる季節です。鼻水が垂れたり、くしゃみが出たり症状がひどくなるのは、早めに治療（通院）をしたり、マスクをしたりして対応するようにしてくださいね。

## ～色覚検査について～



色覚検査は、平成15年度以降定期健康診断の項目から削除され、一律に実施されることがなくなりました。そのため、特定の色が見えにくいことがあっても、気が付かないことがあります。先天性の色覚異常は、男子の5%、女子の約0.2%の割合にみられると言われています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、見えにくさを生じたりしている可能性があります。希望者には色覚検査を行いますので、希望される場合は、2月13日（火）までに学級担任または養護教諭まで御連絡ください。検査は簡易的な検査で養護教諭が行いますので御承知おきください。

## こころとからだのすこやかカード

取り組みありがとうございました！



冬休み明け、こころとからだのすこやかカードを実施しました。今回は早寝早起きに関するお家の方からのコメントが多かったです。寒くなってきた、なかなか布団から出ることができないのが想像されますが、朝、余裕をもって支度をするのができたり、朝ごはんや朝トイレの時間が確保できたりするので、早起きができたらいいですね。

10秒ハグも学年が大きくなると恥ずかしさが出てくるのかもしれない。できるときにいっぱいいっぱいハグしてもらえたらと思います。ハグができなかったら握手でも…お子さんの嬉しい顔、安心した顔がたくさん見られたり、保護者の温かさを感じたりしてくれたら嬉しいです。今月は、また家庭保健の日を計画しています。御協力をよろしくお願いします。

## 6年 薬学講座

毎年、6年生を対象に薬学講座を行っています。今年は1/16に学校薬剤師の加藤薬剤師が来校し、薬の服用方法、違法薬物、たばこ・お酒の害、そして最近、ニュースにもよく話題になっている「オーバードーズ」のことも教えていただきました。動画や実験を通じて薬は飲み方、使い方によって体に悪い影響を及ぼすことを学びました。

「たばこの煙がこんなに広がると思わなかった。」

「1回の喫煙で肺が黒くなるんだね。すごい」

「違法薬物はカラフルでお菓子みたいだから危険って気づかないかも？」

「同じ発熱という症状でも原因が違えば薬は変わってくるので前にももらった薬は飲んではいけません。いいと思っていた！」

子供達から上記のような驚きの声が上がっていました。この他にも「お酒の飲みすぎには気を付けたい」「たばこは吸わないようにしたい」などという声も多かったです。これから、子供たちの未来や夢の実現のために教えていただいたことを覚えてくれていたらと思います。



## 元気な花を咲かせよう大作戦

保健委員会の活動で菅山小のみんなが健康にけがなく過ごせるように感染症やけがを予防するためにどうすればいいのか考えて、1/29～2/2の1週間、イベントを行い、消毒をする、手洗いをしっかりする、廊下は走らないなどのミッションにクラスごとチャレンジしてきました。イベントは終了しますが、健康に過ごせるように、これからも気を付けていきましょう。



今年は暖冬と言われていますが、気温が下がる日が増えてきて、インフルエンザや風邪症状での欠席や早退が増えてきました。近隣の地区でもインフルエンザや新型コロナウイルスが出てきています。風邪症状がある時には早めに休養するようにしましょう。また、家族に感染者がいる、いつもと体調が違うなどと思うときにはマスクをするようにしてください。また、クラスで欠席者が多い時にはマスクをしていただくことも想定しています。ランドセルに**予備のマスクを2～3枚用意**しておいていただけたらと思います。給食時にも使えます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

