



# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっし  
よに読みましょう。

平成31年3月4日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

養護教諭 霜田 恵子

あたた ひ おお はる ちかづ かん がつ はい びょうき けっせき  
暖かい日が多くなり、春が近付いてきたことを感じます。3月に入って病気による欠席がと  
すく 少なくなりました。その一方、花粉症で目が痒いなどの訴えが増えています。季節の変わ  
り目は体調を崩しやすいので引き続き健康管理を心がけてください。

がっ もくひょう  
**3月のほけん目標**

けんこうせいかつ はんせい  
**健康生活の反省をしよう**

がっ ねん つき じぶん せいかつ ふ かえ  
3月は1年のしめくくりの月です。自分の生活を振り返ってみましょう。

<p>あさ 朝ごはんを まいにち 毎日食べた</p>	<p>テレビやゲーム は時間を決めて いた</p>	<p>か ぞく まいにち 家族と毎日、 かいわ 会話をした</p>
<p>ただ しせい 正しい姿勢で すごした</p>	<p>てき ど うんどう 適度な運動を つづ 続けた</p>	<p>ストレスは しっかい 解消できた</p>
<p>はや はやお 早ね、早起き をした</p>	<p>くくばん も し 黒板の文字 がちゃんと 見えた</p>	<p>まいにち たの 毎日、楽しい かん と感じることが できた</p>
<p>ば びょうき むし歯や病気 のちりょう の治療をすま せた</p>	<p>おお 大きなけが ひょうき や病気をし なかつた</p>	<p>あいさつは こころ 心を込めて できた</p>
<p>す 好ききらい なく残さず 食べた</p>	<p>うがい・手洗い を心がけた</p>	<p>とも 友だちとの じかん 時間を大切に にした</p>
<p>しょくじ 食事のあと には必ず歯 をみがいた</p>	<p>やせすぎにもなら ず、太りすぎにも ならなかつた</p>	<p>ひと いじけたり、人 を傷つけること はしなかつた</p>
<p>べん び 便秘をして いなかった</p>	<p>じ ぶん 自分のことをじ っくりふり返る じかん 時間があつた</p>	<p>さて、〇はいくつ つぎましたか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span>/20</span> </div> <p>こ 個</p>

## さいがいかくしゅう 災害学習プログラム

ねんせい 5年生のみなさんが、にほんせきじゅうじやとうきょうとしぶ かたがた 日本赤十字社東京都支部の方々から、さいがいじ きけん みつつ 災害時に危険な三つのもの・事前の備え・身近なもののできる おうきゅうてあて 応急手当についてまな 学びました。



みぢか 身近にあるハンカチなどでおうきゅうしよち 応急処置をする ほうほう 方法を知ったから、こんど 今度からそれを生かそうと おも 思いました。かぞく 家族であらためてじしん 地震のことについ てはな あ 話し合いたいです。

わたしはさいがいかくしゅう みつつ のことをまな 学びました。ひとつめ きけん 危険なものです。倒れてくるもの・落ちてくるもの・移動してくるものなどに 気を付けてせいかつ 生活することをこころ がけたいです。ふたつめ じしん お 地震が起きる前にできることです。家の家具をこてい 固定するきぐ をつけたいとおも 思いました。みつめ おうきゅうしよち 難しかったけど げんば 現場にいるひと ひと たいおう 対応するしかないのである ていど おおげ 程度は覚えしました。自分のいのち じぶん まち 命を自分で守れる ようふだんから気を付けたいです。

## やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室

ねんせい 6年生のみなさんが、がっこうやくざいし やまむらひろこせんせい 学校薬剤師の山村博子先生 から、くすり 薬 やたばこ・アルコール・やくぶつ 薬物について、きけんせい 危険性 やさそ 誘われたとき たいしよほう 対処法についてまな 学びました。



やくぶつらんよう 薬物乱用をしているひと ひと のてがみ み 手紙を見て、かんじ 漢字 が書けなくなって、ぶんしょう 文章がおかしくなっていることにおどろきました。もし、「やくぶつ 薬物やろうよ。」といわれたときのたいしよ たいしよ 対処できょり 距離をあけるといことははじめて知ったので良かったとおも 思いました。かくせいざい たいま 覚醒剤や大麻などにいろいろないんご 隠語があつて、知らなかった隠語もあつたので聞いて良かったです。

たばこやお酒を飲んでる人はたくさんいますが、それがいのち 命にかかわると知れたのでおとな 大人になったらほどほどにするようにしていきたいです。そしてやくぶつ 薬物はとてもきけん 危険で、たった一回だけで人生がたいなし 台無しになってしまうのでぜったい 絶対にやらないようにしたいです。そして、がいこく 外国で事件に巻き込まれないようにちゅうい 注意しながらせいかつ 生活していきたいです。

### 保護者の皆様

今年度1年間、保健関係の書類の提出や健康診断等お子さんの健康管理への御協力ありがとうございました。

4月からまた、健康診断が始まります。来年度も御協力よろしくお願いいたします。