

ほけん だより 2月

令和8年2月2日発行
練馬区立下石神井小学校
保健室

まだまだ寒さが続きます

こよみの上では、もうすぐ春が来る「立春」になります。けれども、外はまだまだ寒い日が続いていますね。ニュースではとても強い寒さという意味の「寒波（かんば）」という言葉をよく聞くかもしれません。

この時期は、インフルエンザや胃腸炎にもかかりやすくなります。体調管理をしっかりとって元気にすごしましょう。



薬物乱用防止教室を行いました

1月23日（金）に、学校薬剤師の小松先生が6年生に授業をしてくださいました。かぜ薬などの身近な薬でも、使い方をまちがえると体に悪い影響が出ることや、薬物を乱用すると心や体、そしてこれからの生活に大きな影響をあたえてしまうことを学びました。

また、「薬物をすすめられたらどうする？」など、実際にありそうな場面を想定して、薬物をきっぱり断る練習（ロールプレイ）も行いました。

6年生の感想の一部を紹介します。

- ・薬物の乱用は何回もやることだと思っていたけれど、1回でも薬物を使えば乱用になってしまうんだと知った。
- ・市販薬でも、大量に摂取すると体に害があるということに驚いた。
- ・薬物は脳を壊し、壊れたら治らなくてとっても大変だと知った。

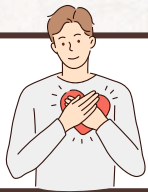
かぜ薬によく効く薬をあげるよ
特別な薬なんだ

水と一緒に飲む大切さを
実験で確認

薬は薬剤師さんから
もらうからいらない！

学校薬剤師小松先生の授業

ロールプレイの様子



2月の保健目標

こころ けんこう かんが

心の健康を考えよう



かなしいことやイライラすること、心配なことがあると身体だけでなく、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。それは大人だけでなく、子どもにも、誰にでも起こることがあります。「病気ではないけど、何となくからだの調子がよくないな…」それは、心の元気がなくなっている合図かもしれません。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



わがまま鬼
↓
気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



あわてんぼう鬼
↓
行動
すばやい神



おしゃべり鬼
↓
誰とでも
仲よし神



劇とクイズで学ぶ“健康のひみつ”

1月21日(水)の保健委員会集会で保健委員会が「健康にすくすために大切なこと」について劇とクイズを行いました。台本づくりから自分たちで考え、全校のみなさんに分かりやすく、楽しく伝えようと一生懸命取り組みました。



3学期も残りあと少し!
新学年になる前に
今の生活をふりかえりましょう