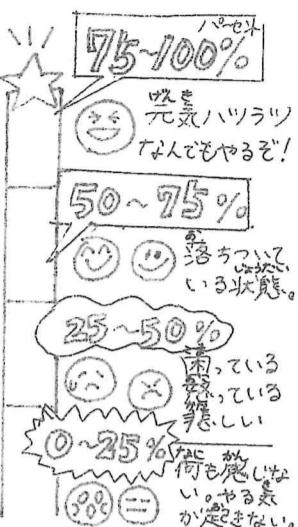


ほけんだより

No. 12 2月号
発行: 令和6年2月1日(木)
北上小学校 ほけんしつ

心の元気 何%?

みなさん、朝は体温を測るなど、体の健康観察をしていますよね。では、「健康観察」はできているのでしょうか? 何気なく過ごしているうちに、心に疲れがたまり、元気かい出なくなったり、体温調をくずしたりすることもあります。自分の「元気」をどんな状態か、少し考えてみましょう。



心を元気にするには...?



北上っ子のようす



1月19日(金) 組合せセンターへ...

保健・組合せ委員会の代表児童が、組合せセンター栄養講習の佐々木藍子先生に、組合せについて電話でインタビューを行いました! インタビューの内容は、1月30日(火)に配付した「北上の組合せだより」に書きました! よく読んでくださいね😊

1月18日(木), 26日(金) 6年保健

6年生の保健で、たばこやお酒の危険性について勉強しました。すぐに体に現れる変化だけでなく、長く続けることで病気のリスクも大きくなるとわかりました。アルコールパッチテストでは、尿が真赤になつた北上子も。たばこもお酒も「20歳までやりません!」や「20歳を過ぎても、健廉に気を付けて付き合っていくたい」など、健康への意識を高めることができました。



1月24日(水)~30(火) 全国学校組合せ道間

毎日、栄養たっぷりのおいしい組合せを作ってくれたる組合せセンターの皆様へ、全校児童から感謝の手紙を送りました。これからも、感謝の気持ちを「組合せ」に表していきましょう!



2月3日は節分です。節分とは、邪氣を払い、疾病厄災を防ぐ行事です。豆まきをしたり、最近では東方巻きを食べたりする家庭も多いのですが、花言葉のように「幸せを招く」月にしたいですね。

2月の保健・給食関係

2(金) 6年生 薬物乱用防止教室(5校時)
学校薬剤師 生出竜哉先生 来校

5(月) スッキリロッカーデー①

8(木) 3年生 校外学習のため弁当日

16(金) 給食費引落し日(ゆうちょ)

☆残高のご確認をお願いします☆

☆今年度最後の引落しとなります☆

19(月) スッキリロッカーデー②

26(月) スッキリロッカーデー③

1月のけがでの保健室来室は19件もありました! 大かったのは、まずたいてくでのけが。準備体操を入浴にやってけがを防ぎましょう。次に、園工でのけがも多発しました。特に、刃物を使うときは、細心の注意をはらうこと!

今月のけが予防

~こんな子いないかな?~

毎朝、しっかりヘルメットを着けてバスに乗っていますか? 事故や災害の被害を軽減するためには、「頭部を守ること」が大切です。交通事故にあったひとの約6割が頭部に致命傷を負っています。実際に、交通事故において、ヘルメットを着用していないかたの致死率は着用した人に比べて約2.2倍高くなっています。それほど、頭部を守ることが必要で、自分の命を守ることにつながります。通学時はもちろんですが、休みの日などに自転車に乗るときにも必ずヘルメットを着用するようにしましょう!

ヘルメットは必ずかぶろうね!

