ほけんだより11月

☆**お子さまと一緒にお読みください**☆　　令和５年１１月号　柿岡小保健室

運動会では、一人一人が競技に真剣に取り組み、お友達や仲間を応援する姿に感動しました。また、救護係の４～６年生はすり傷の手当てを素早く手伝ってくれました。ありがとうございました！

さて、インフルエンザの流行が続いています。今後も手洗い・うがい、換気、規則正しい生活を心がけ、冬本番に備えて体調を整えましょう。

インフルエンザ出席停止期間

「**発症後５日、かつ、解熱後２日**」

★発症日（高熱などの症状が出た日）を０日として数えます。

★受診したときに出席停止期間の確認をお願いします。

５・６年生　薬物乱用防止教室

学校薬剤師の先生が、未成年のたばこによる体への悪影響や薬物の害、ドーピングについて教えてくださりました。

子どもたちは真剣にお話を聞いていました。感想を一部紹介します。

子どもたちの感想・わかったこと

- 歯も黄色くなってしまうし、臭くなってしまうし、肺の病気にかかりやすくなってしまうので、たばこはすいたくないです。
- 私がすっていたものが家族の体の中に入ってしまったら、家族の体を傷つけてしまう。私は人を傷つけたくない。
- 薬物をつかうと大切な脳をこわしてしまう。こわれたらもとには戻らない。
- 依存症はこわいと思った。薬物の中にはふつうの薬に見えるものもあるのに、とてもきけんな薬なことがわかった。
- 病院でもらった薬を飲んでなおらないときでも、自分のはんだんで量を変えてはいけないことがわかった。
- ドーピングとは、身体能力をあげるために禁止されている薬を飲むこと。うっかりドーピングには気を付けたい。

たいせつな歯をまもろう！

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前　歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前　必ず歯みがきしましょう
- 痛くなる前　定期的に歯医者さんに行きましょう

毛先がはねていませんか？

朝も昼もみがきましょう！

むしばが早く見つかります！

みがきのこしがおおいところ

校内オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。