

# ほけんだより 12月号

令和5年12月1日  
高浜小学校  
保健室



あなた 温かくして冬を乗り切ろう!

さむ 寒くなってきました

2023年も残り1か月となりました。冬休みは、クリスマスにお正月など、楽しいイベントがたくさん

ありますね。冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節なので、手洗いうがいやかん気、マスクの着用

などの感染症対策を行い、体を温かくして過ごしましょう。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました!



11月16日(木)に5・6年生が学校薬剤師の鈴木先生をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。

危険な薬物の種類や、一度でも使うとやめられなくなる(依存)、危険な薬物は脳をこわし、心や体にえ

いきょうを与えることを学習しました。また、タバコやお酒も、体が成長している子どもの時期に使うと、

危険性が高いことを学習しました。

タバコは体に悪いからすわないよ!



最後に、薬物やタバコなどをさわれたらどうするか、断り方を考え、実際に練習をしました。

「かわいい」「きけんだな」と感じたら、きっぱり断る、逃げる、身近な大人に相談することが大切です。



3つの首...首・手首・足首

寒いときにこの3つを温めると、体がポカポカしてきます!

## 子どもの冬の服装

おすすめはこれ

### インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### 上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やポア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



### アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいため注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

12月10日は「世界人権デー」

## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか?

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

12月10日は世界人権デー

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これらは差別や偏見につながるかも。

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



日頃から、相手を思いやった「ふわふわ言葉」をたくさん使いましょ!

