



冬休み号

上島町立弓削小学校保健室

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチックで作られているものが多いのですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことで強い生命力の象徴とも言われています。

冬休み中、皆さんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。



「て・が・み」で防ごう！冬の感染症

「て」…手洗い・うがい・換気・加湿を心掛けよう！

外から帰ってきた後、食事の前に手洗い・うがいをしましょう。寒くても、窓を開けて換気をしましょう。（対角線上の窓を常時開けておくのも効果的です！）加湿器等を活用して、部屋の湿度は50～60%程度にしておきましょう。



「が」…外出する時はマスクを着用しよう！

インフルエンザ流行中は、人が集まる場所には出来るだけ出掛けないようにして、感染予防に努めましょう。また、外出する時はマスクの着用を心掛けましょう。

「み」…見逃さないで！抵抗力低下・体調不良のサイン

最近体が疲れやすいなど感じるのは、抵抗力低下のサインかもしれません。睡眠・栄養をしっかりと、体の抵抗力を落とさないようにしましょう。

また、体調が万全ではない状態で夜や休日の習い事等に参加して、体調を崩してしまうこともあります。その日の体調に合わせて参加するようにしましょう。体調が悪い時は無理をせず、家でゆっくり過ごして、体調を整えることに集中しましょう。



12月13日(金) 『薬物乱用防止教室』



6年生児童を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。伯方警察署刑事生活安全課より、警察官の方に来ていただき、違法薬物の依存性や心身への影響、SNSの危険性や利用する際の注意点などについて学びました。

<児童の感想>

- 私が心に残ったことは、「薬物は別の犯罪につながる」ということです。薬物を使った人だけが苦しむならまだしも、全く無関係の人にまで被害があるから、とてもこわいと思いました。「薬物を乱用してしまうと、多くの人が悲しむ」ということをしっかり心にとめて、たとえだれかにさそわれても、しっかりことわる勇気をもとうと思います。
- 薬物はすぐにやめられると思っていましたが、一度やるともうやめることができないということがわかりました。薬物はさそわれてはじめるのが一番多いということを知りました。大麻を使うと、最終的には骨と皮だけになるときき、絶対にやめようと思いました。



12月16日(月) 『楽しい運動講座』



<児童の感想>

- ぐるってまわったりしておもしろかったけど、だんだんできるようになったのでたのしかったです。ダンスで、はやいところがおもしろかったです。けれど、さいごまでできてうれしかったです。(1年生)
- ダンスのおどりを少しおぼえたから、家でもおどってみたいです。わたしは、ダンスでさいしょはぜんぜんだめだったけど、2回目はさいしょより上手になってうれしかったです。(2年生)
- いろいろな動きで体を動かして楽しかったです。わたしは、とてもおもしろいダンスが上手におどれて楽しかったです。これからも、楽しくおどれたらいいなと思います(3年生)
- 楽しい運動講座を開いてくれてありがとうございます。とってもおもしろかったけど、楽しく体を動かして、できたのでうれしかったです。家でもおどりたいです。わたしもダンスをマスターして、キレッキレにおどってみたいです。とっても楽しくてもう一回したいなと思いました。(4年生)
- 私はダンスはあまり得意ではないけれど、今日のダンスはとても楽しかったです。ダンスの後ストレッチをしてとてもいたかったです。また楽しい運動講座をしたいです。曲がめっちゃ速くて「えーっ!!」ってなったけど、なれてくると楽しくできました。2人でやるストレッチは、身長が合わなくて、めっちゃ背中がボキボキいきました。来年も楽しくしたいなと思いました。(5年生)
- またする機会があれば、ぜひやりたいです。今回楽しく、けがなく、運動できたのでよかったです。ダンスを教えてくれた先生の教え方がわかりやすく、すぐ覚えることができました。今回はひさしぶりにダンスをして、おもいっきり体を動かすことができました。私は50%もおどることができませんでしたが、とても楽しかったです。ダンスがもっと好きになりました。(6年生)