



おうちの方と一緒に読みましょう 令和7年12月 龜井小学校 保健室

もうすぐ2学期もおわります。

暑い日が多かったので、もう12月！？と感じる人も多いのではないでしょうか？

インフルエンザでお休みする人が増えています。手洗いうがいをしっかりしましょう。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、

元気に過ごそう！

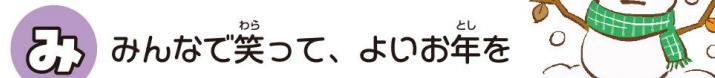


ふ フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう



み みんなで笑って、よいお年を

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使っていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。



Aさん



Bさん



Cさん

こたえ

Aさん カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度(44~50°C)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

Cさん

## やくざいし 薬剤師さんが授業をしてくださいました

くすりの授業 <5年生> 11/7(金)

- ・おくすりについて ひとには自然治癒力がある。 薬の貸し借りはだめ！
- ・お酒とたばこについて 成人は18歳からになったけど…お酒やたばこは20歳から！？ 受動喫煙。お酒を飲みすぎたりたばこを吸いすぎたりすると肺や肝臓に深刻な影響を与える。
- ・自分の体と心は自分でしかきたえられない。

ということをみなさん真剣に聞いていました。

～児童の感想～

・父は、私が生まれるまでタバコを吸っていたそうなのですが、「私が生まれるとわかってタバコをやめてくれたんだよ。」と母が言っていて、その時はタバコをやめるのがどれだけすごいのかよく知りませんでしたが、今回の授業を通してタバコには依存の有害物質がふくまれているとわかってとても驚きました！

・薬剤師になるためには、すっごいたくさんの勉強が必要なんだと知りました。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
薬物乱用防止教室 <6年生> 12/1(月)

・お酒とたばこについて

・薬物について

持っているだけでも罪に問われるもし誘われたら？具体的な断り方



～児童の感想～

・薬物は体に悪い影響がある。どこが悪くなるなど写真やイラストなどでほんとに薬物はダメなんだなと思いました。

・もし自分が知らない人に誘われたらなぜか理由をつけたり逃げたり周りの人人に相談するのが大事だと思いました。

・個人的には同じ言葉を繰り返す方法か、何も言わずに走って逃げる方法が役に立ちそうです。

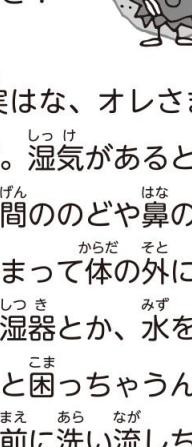
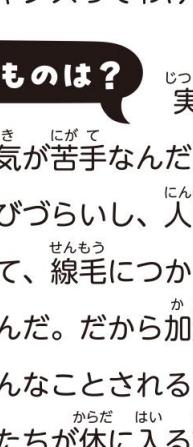
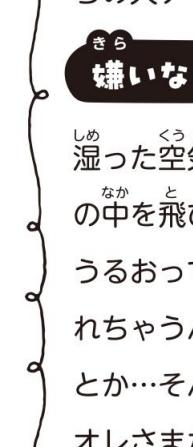
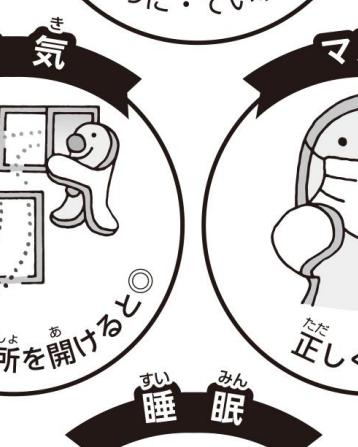
うらもみてね♪

感  
染  
症  
注  
意  
報

自分も  
まわりも

# 10のアクション

## 過ごすための 健康に



### ポイント★1

#### ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



### ポイント★2

#### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまって外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

### ポイント★3

#### うつらない・ うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



#### すきなものは?

オレサたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき! だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになつたら、オレサたちを追い出す線毛の動きも弱まる。だから体の中に入つていいやすくなるんだぜ。冬はオレサたちの大チャンスってわけさ!



#### 嫌いなものは?

実はな、オレサたち、湿つた空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレサたちが体に入る前に洗い流しちゃうてあら、手洗い・うがいも苦手だな。くう~、これ以上は言わせるなよな!



#### インフルエンザ

ってどんな病気?



潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。