

～おうちの人とよみましょう～ ほけんだより 令和6年3月5日 駒西小学校 保健室

# すくすく -3月号-

ほけんもくひょう わんかん けんこうせいいかつ  
**保健目標：1年間の健康生活をふいかえろう**

## からだからこんな声が聞こえませんか？



自分のからだは自分が一番大切にしていあげてね

## ▷▷ 花粉症、つらそうにしている人がたくさんいます…

しょうがっこう こ 小学校の子どもたちでも花粉症でつらそうにしている人がたくさんいます。しっかり対策している人もいますが、意外と布マスクを使っていたり、「お医者さんには行っていない」という人もいます。しばらくはつらい時期が続きます。しっかり対策してすごせるといいですね。



てんきよほう かふんしりょう  
天気予報で花粉の量をチェック

外から帰ってきたら



ようふくは ツルツルした素材の服を着る

でかけるときは ぼうし・マスク・メガネをする



かふん 花粉をはらいおとす



てあら 手洗い・うがいをする



できるなら 洗顔を



花粉のバカーツ 辛いときは、お医者さんに相談しよ？

いちばんおすすめ！ 内服薬や目薬や点鼻薬など

## ▷▷学校歯科保健コンクールで入選！



令和5年度 第70回埼玉県学校歯科保健コンクールにおいて、駒西小学校が地区審査では優秀校に、県の審査では入選校に選ばれました。昨年度（令和4年度）の治療率やむし歯保有率、保健委員会などの歯科保健への取り組みが評価されています。保護者のみなさまのご協力があったいただいた賞です。ありがとうございました。なお、賞状や記念品をいただいています。記念品の時計は事務室前に飾っています。

## ▷▷薬物乱用防止教室を行いました

2月26日（月）5時間目に、埼玉県警察非行防止指導班「あおぞら」による薬物乱用防止教室を6年生で実施しました。この1年で、大学生による薬物使用や、10代20代のオーバードーズが度々ニュースに取り上げられました。覚せい剤や大麻は「絶対に」「たった一度でも」手を出してはいけない、「持っているだけでも」犯罪になるということ学びました。また、未成年の飲酒・喫煙、さらにオーバードーズなど、幅広くお話していただきました。

**お酒は18歳から？  
20歳から？**

2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、みなさんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。

でも、お酒はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。

**たとえば…**

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、ED（勃起障害）や生理不順などにつながる
- 体がアルコールに慣れていないため、急性アルコール中毒になりやすい
- アルコール依存症になる確率が高くなる

卒業しても、体はまだ「大人」ではないことを忘れないでください。

（年々、この薬物乱用防止教室で取り上げる内容が増えている気がします…。心配な世の中です。）

## ▷▷4月からは、どんな1年になるかな？

4月から、新しい1年が始まります。駒西小学校では、生活目標と同じように毎月「保健目標」があります。来年度1年間の保健目標をお知らせします。

4月	自分のからだを知ろう
5月	生活リズムをつくろう
6月	健康な歯をつくろう
7・8月	夏を健康に過ごそう
9月	メディアの使いすぎに気をつけよう
10月	目を大切にしよう
11月	元気に運動しよう
12月	手洗い・うがいをしよう
1月	栄養のバランスを考えて食べよう
2月	さむさにまけないからだをつくろう
3月	心も体も健康な生活をしよう

「元気に運動しよう」が9月から11月に変更になりました。9月には「メディアの使いすぎに気をつけよう」が新しく入りました。そのほか細かい変更があります。

