

今月の  
保健目標

## 感染症の予防をしよう

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

## 2年生 薬物乱用防止教室の様子

きっかけは、「好奇心」や「不安」「友達から誘われた」「仲間はずれが怖くて」などの気持ちの面があげられます。しかし、「ちょっとだけなら」と軽い気持ちで手を出すと、気付いたときには薬物から抜け出せなくなってしまう。家族や友人、大切な人を思い浮かべてみましょう。薬物は、自分だけでなく、周りの大切な人も傷つけてしまうのです。決して他人事ではありません。

「正しい知識」、「断る勇氣」、「相談する勇氣」をもとう！

### 【生徒の感想】

- 薬物乱用をしてしまったことによる後遺症や後悔は、自分たちが思っていたよりも恐ろしいものだ気付くことができた。お話を聴いて、私たちは今後どうしたらよいのかを考えることができた。
- 薬物やアルコール依存などが原因で大切な人を失ってしまったという話が特に印象に残っている。
- 話を聴いて、アルコールや薬物がないとやっていけなくなり、生活費よりも薬物を手に入れることにお金を使ったり、お金を手に入れるために犯罪をしてしまったり、どんどん不幸になってしまったと思った。
- アルコールや市販薬は、近くのスーパーや薬局に売っていて、依存への入り口は自分の身近なところに潜んでいるので、自分も気を付けようと思った。
- 初めて薬物を実際に使用してしまった人の話を聴いて、薬物によって相当自分の未来を奪われてきたんだと思った。それだけ薬物に苦しめられた人でも、「今、目の前に薬物があったら使ってしまうかもしれない」と話された瞬間、自分の意思では決して止めることができない恐ろしいものだとはっきり知ることができた。





## 第2回チャレンジ弁当の様子



今回のテーマは『栄養バランスのよいお弁当』

### 今回のチャレンジレベル

	1年生	2年生	3年生
<b>P パーフェクト</b> 自分の力ですべて作った	37.8%	42.6%	39.6%
<b>B ベーシック</b> 一品以上自分の力で作った	53.3%	50.0%	58.5%
<b>E エンター</b> 具材を詰めた	8.9%	7.4%	1.9%

### 身に付いた力

<b>1年生</b>	1位：料理の腕前（31） 2位：感謝の心（26） 3位：自信（25）
<b>2年生</b>	1位：感謝の心（35） 2位：料理の腕前（27） 3位：自信（26）
<b>3年生</b>	1位：感謝の心（31） 2位：料理の腕前（27） 3位：自立心（23）

### 【生徒の感想】

- ・ 見た目がかわいくて楽しいお弁当をすることで、食べる人が喜んでくれる工夫を自分のお弁当作りにも取り入れたい。
- ・ ご飯の上にそばろなどをのせて、丼にしているのが美味しそうだったのでやってみたい。
- ・ 野菜をなるべく取り入れるためにお肉で巻いた。また、色を3色以上取り入れることを意識した。
- ・ 「タンパク質を入れた筋肉をつける弁当」を自分の目標に、栄養バランスを考えた。
- ・ 友達が、オムライスや焼きそばを入れていていいなと思った。簡単なものは家でのご飯などで作りたかった。
- ・ 秋が旬のさつまいもを入れたり、色味で卵焼きの黄色を入れてみたりした。
- ・ 時間がない中でもどれだけ効率よく弁当を作れるか、どれだけ栄養バランスよく見栄えよく作られるかを考えたい。

## 地域学校保健委員会を開催しました

～ 古知野西小と合同テーマ 『自分でつくる 心もからだも元気なわたし』 ～

11月27日に、古知野西小学校にて、保護者の方や学校医、学校歯科医の先生方、教職員が集まり、各校の保健室利用状況や、けが予防に関する取組について情報共有を行いました。

「睡眠、運動、栄養、姿勢」の視点から、学校や家庭、地域での子どもたちの様子を共有し、健康維持・増進のためにできることについて協議を行いました。

また、今回は古知野西小学校の学校医、学校歯科医の先生方から、けが予防や体づくりに関するたくさんのご助言をいただきました。

