



すこやか

令和6年2月20日(火)

No.11

ひがしらかわしょうがっこう保健室
東白川小学校保健室

まだまだ寒い日が続いています。保健室前に掲示してある、「冬の健康あいことば」の“うまくきたえて”は覚ええましたか？寒さや風邪に負けない身体をつくるために、体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう！



～性に関する学習を行いました～

今年度も、6年生を対象とした性に関する学習がありました。助産師の田口こず江先生から、生命の誕生について学びました。こず江先生の話やDVDの視聴を通して、胎児の成長過程や家族の思いを知り、命の尊さについて考えることができました。



～掃除キャンペーンを行いました～

保健給食委員が企画した「掃除キャンペーン」を行いました。児童集会で、ほうきや雑巾の正しい使い方を確認し、取り組みました。みなさん、掃除マスターになることはできましたか？これからも、掃除の“さしすせそ”を意識して、きれいな東白川小学校にしましょう！



- さ いごまで時間いっぱい
- し ごなし
- す みずみまで
- せ いいっぱいごみなし
- そ うじをしよう



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

第1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

第2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

第3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗い流せよ。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

すいみん ととの ~睡眠リズムを整えよう~

すいみん
睡眠ホルモン

“メラトニン”とは??

脳の松果体から分泌されるホルモン



メラトニンの分泌を促すためのポイント!

① 寝る前・寝る時は
部屋を暗くしよう



② 規則的な食事を
とろう



③ 外で遊んで日光を
浴びよう



メラトニンの働きとは??

- ① 体内時計の調節
- ② 睡眠を促す
- ③ 老化を抑える