



ほけんだより

鹿沼市立みなみ小学校 令和元年度 第2号



保護者の方へ



今年もインフルエンザが流行する季節になりました。みなみ小学校では、まだ大きな流行はみられていませんが、鹿沼市内では、大流行している学校がいくつかあるそうです。これからさらに寒くなりますので、ご家庭でも予防にご協力よろしくお願いします。

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



インフルエンザにかかったら

- 病院で「インフルエンザ」と診断されたら、早めに学校へご連絡ください。
- 医師の指示に従い、外出を控え、十分に休養してください。
- インフルエンザによる出席停止期間は、「発症後5日を経過、かつ解熱後2日経過するまで」です。
- 病院で「証明書」を記入してもらい、登校する際に学校へ提出してください。
(鹿沼市では、今年度も昨年同様、証明書を提出していただくことになっています。)



異常行動による事故を 防止しましょう!

インフルエンザにかかった場合、薬の種類や服用の有無にかかわらず、異常行動を起こすことがあります。

＜異常行動の例＞

- ・突然立ち上がって、窓を開け、ベランダから飛び降りようとする。
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。

＜事故を防止するために＞

- 発熱から2日間は、子どもから目を離さない。
- 部屋の窓や玄関の鍵を、しっかりかけておく。
- できるだけ1階に寝かせる。

薬物乱用防止指導を実施しました

～各学年の様子を一部ご紹介します～

学年	主題名
1年	きれいなくうき
2年	くすりってなんだろう？
3年	たばこのけむりはあぶないよ
4年	未成年のお酒はなぜいけないの？
5・6年	薬物乱用防止教室（7月に実施済み）



【くすりってなんだろう？ 2年生】

薬には、3つの決まり（量・回数・時間）があることを学習しました。また、薬には“よい働き”と“悪い働き（副作用）”があるので、子どもだけで使用せず、大人に相談することが大切なことを学びました。



～2年生の感想～

- ・くすりはわるいはたらきももっているから、これからは大人にそうだんをして、せつめいしょをよんでからのむようにしたいです。
- ・くすりはかってに「つかわない」「もらわない」「あげない」がわかった。

～3年生の感想～

- ・たばこをすってもいいことが一つもないことがわかった。
- ・けむりから7mいじょうはなれないと、たばこのけむりをすいこんじゃうのがわかった。
- ・おとなになったら、ぜったいたばこはすわない。



【たばこのけむりはあぶないよ 3年生】

たばこの煙には、タールやニコチンなどたくさんの毒が含まれ、体への害が大きいことをビデオを見ながら学習しました。

また、副流煙は、外でも7m先まで広がっていくことを学びました。

【未成年のお酒はなぜ いけないの？4年生】

お酒の缶とジュースの缶を見比べ、お酒にはアルコールの点字や表示があることに気づきました。

そして、アルコールは未成年の脳や肝臓に、特に影響が大きいことを学習しました。



～4年生の感想～

- ・のうがちぢんだりするなど、アルコールが体に及ぼすえいきょうがあることが分かった。
- ・未成年者飲酒禁止法というほうりつがあることが分かった。