



令和8年1月30日  
一宮町立東浪見小学校  
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎なども流行しやすい時期です。長生管内では、インフルエンザB型が流行しております。手洗い、うがい、換気などの感染症予防を行い元気に過ごせるように声掛けをお願いします。



## 2月の保健行事予定

項目	実施日	該当学年	内容
思春期教室	5日（木）	5年生	命の尊さや思春期の心と体の変化について、ご講話いただきます。また、新生児人形の抱っこ体験や妊婦ジャケットを背負う体験を行います。

## 薬物乱用防止教室を行いました

1月23日（金）に6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。千葉県警察外房地区少年センターの方から、薬物が心身に与える影響や20歳未満の喫煙の危険性についてご講話いただき、誘われた時にどう断るかというロールプレイングを行いました。シンナーやたばこの実験では、どれだけ体に悪影響を及ぼすかを学び理解することができました。薬物を一度でも使用してしまうと、身体や心もこわれてしまい、脳は元には戻らないということを教えていただきました。



子どもたちの感想を一部掲載します。

- ・副流煙がたばこを吸うことよりも危険なのはびっくりしました。
- ・もし、友人から薬物を誘われたら、講師の人が言っていたように誘いを断って、理由をつけてその場から離れようと思いました。
- ・薬物を使用すると体に害がでて幻覚や幻聴で自分を自分で傷つけることがあることに驚きました。
- ・甘い言葉、見た目、呼び名にだまされないように心がけます。



シンナーの実験  
で溶けた発砲スチロール

# かふんしょう 花粉症シーズン到来！！

じどう  
児童のみなさんも読んでみよう。



つら かふんしょう きせつ ちか  
辛い花粉症の季節が近づいてきました…。飛散量が今年は例年を上回る予想です。特に東日本と北日本  
きろくてきたいりょうひさん み こ  
で記録的大量飛散となる見込みです。花粉症対策をきちんとして、すっきりな毎日を過ごしましょう。

## かふんしょう おも しょうじょう 花粉症の主な症状

- ①くしゃみ ②鼻水 ③鼻づまり ④目のかゆみ

## かふんしょうたいさく たいせつ 花粉症対策で大切なこと

<p>かお あら 顔を洗う</p>	<p>ぼうし・メガネ マスク</p>	<p>へ や はい 部屋に入るときは 花粉をはらう</p>
<p>てあら 手洗い・うがい</p>	<p>かふん 花粉がつきにくい ツルツルした うわぎ 上着をきる</p>	<p>きそくただ せいかつ 規則正しい生活</p>



## か ぜ 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給

だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって  
体を休ませる