



令和2年12月3日
鹿嶋市立高松小学校
保健室
NO.7



6年生 薬物乱用防止教室を行いました！

いよいよ12月、今年も早いもので、残りわずかとなりました。2学期最後の行事となる持久走大会にむけて、どの学年も練習に励んでいます。本番に練習の成果が発揮できるよう体調管理にも気をつけましょう。

これからの季節は、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が心配です。また、新型コロナウイルス感染症の流行にもまだ注意が必要です。

一人ひとりが「うつらない・うつさない」ための意識をもって、引き続き手洗い、咳エチケットに加え、「3密」を避けることを心がけましょう。また、朝の体調に気をつけ、体調がすぐれない場合には、無理に登校せず、早めに病院を受診して十分な休養をとりましょう。



個別に歯みがき指導を行いました！

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、4月の歯科検診の結果から、むし歯があった児童と歯垢が付着していた児童、歯肉炎の症状がみられた児童を対象に昼休みの時間に、歯みがき指導を行いました。歯垢の染め出し剤を使って、自分のみがけていない部分をチェックした後、歯みがきのポイントを確認し、歯みがきをしました。歯垢がピンク色になり恥ずかしそうにしている児童もいましたが、最後の歯みがきは、みんな一生懸命行っていました。実施したプリントを持ち帰りますので、保護者の方もご覧ください。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、クラス全員では実施できませんでしたが、歯垢の染め出し剤は、ドラッグストアなどでも購入することができます。普段、自分がきちんと歯みがきできているか心配な人は、一度染め出しをしてみてください。



不正薬物はとても危険で色々あることがわかった。麻薬探知犬はにおいを覚えて薬物を探していてすごいと思った。

6年 櫻井 智佳

薬物には中毒性があるので、1回だけでも使ってしまったら抜け出すことができないことがわかった。また、使用しているうちに薬物に対する耐性がつくので、日に日に使う量が増えることがわかった。

6年 樋口 芽依

薬物は絶対に使用してはいけないことがわかった。また、ハンドラーが日々行っていることや麻薬探知犬がどんな訓練をして、麻薬を嗅ぎ分けられるようになるのかわかった。

6年 四宮 悠晴



寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）