

冬休み＆1月号



令和6年12月25日
足立区立千寿小学校

いよいよ冬休みです。夏休みに実施しました『歯みがきカレンダー』を、冬休みも行います。お子様への朝夜の歯みがきの声掛けをよろしくお願いいたします。年明け、子供たちの元気な姿を見られることを楽しみにしております。

【1月 発育測定のお知らせ】

日程	対象学年	お願い
9日（木）	6年	・体育着を着用します。 ・正確に測るために、髪の毛を高い位置で結ぶ髪型は避けてください。
10日（金）	4年	
14日（火）	5年	
15日（水）	3年	※行事予定によって、健診の日程が前後することもあります。ご了承ください。
16日（木）	2年	
17日（金）	1年	



【冬休みの治療について】

4月～6月に実施しました定期健康診断にて、治療勧告を受け取った方で、まだ病院への受診をされていない方は、ぜひ冬休みの間に受診をお願いします。定期受診などすでに受診されている方は、現在の治療内容等を保護者の方がご記入いただき、学校へ「受診結果報告書」のご提出をお願いします。受診結果報告書がお手元にない場合は、連絡帳などに記載していただき、冬休み明けにご提出ください。

【6年生 薬物乱用防止教室を行いました】

12月13日（金）に学校薬剤師の鈴木先生をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。

違法な薬物が心身に及ぼす影響や、医薬品でも使い方を誤ると非常に危険な薬物となり得ることなど、DVDとパワーポイントを使って分かりやすく説明していただきました。



【身近な薬と薬物乱用について】

「薬物乱用」という言葉から、多くの人は覚せい剤や大麻などの法律で所持や使用が禁止されている薬物を思い浮かべますが、近年はインターネットやドラッグストアで購入できる市販薬を使用した薬物乱用が主流となってきています。用量・用法を守らず自分の判断で大量の薬を飲む「オーバードーズ」により幻覚や興奮などの副作用が起こったり、依存症に陥ったりして通院に発展するケースが増加しています。冬休みの機会に、薬の使い方について、ご家族で話題にしてみてくださいと思います。

公益財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センターのHPより、薬物乱用防止の啓発動画等を閲覧できます。QRコードよりご活用ください。



【年末年始の体調不良に要注意！】

年末年始は多くの病院が休診となります。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院のほか、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておくで安心です。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。電話相談や足立区の救急医療機関を下記に掲載しておきますので、ご活用ください。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

日曜日、祝日および年末年始の昼間及び準夜間に、発熱や腹痛などのうち、症状の軽い方に対する応急診療を行っている医療機関の一覧が、下記の足立区HPに掲載されています。

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/esekanri/fukushi-kenko/kyubyo/kyuujitsu.html>

千寿小学校のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう

【1月保健目標 外で元気に遊ぼう】

明日から冬休みが始まります。冬休みは大晦日やお正月など楽しいイベントが盛りだくさんです。また、受験にむけて勉強をがんばる予定の人もいると思います。そこで気をつけたいのは、食事・すいみん・運動の生活習慣です。寒くなり外で体を動かすことがつらく感じますが、昼間の暖かい時間に散歩をするなど毎日少しずつ運動しましょう。

最近寒くて猫背になって歩いていませんか？

猫背を続けていると、体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。歩いているときも背筋をのびして、良い姿勢を心がけましょう。

猫背を防ぐためのポイントを紹介します。



勉強をがんばっているみなさんへ 保健室からのアドバイスです

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多くいます。その時はこんなことに気をつけてください。

適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかりと寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。