

# げんきいっぱい



2024年が始まりました。年末年始はどのように過ごしましたか？休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早起きをして朝日を浴びることから始めて、体をリセットしましょう!! 1月の身体測定を10日・11日の2日間で実施します。結果は、後日健康手帳にてお知らせしますので、成長について話題にしながら、ぜひ一緒にご覧になってください。

\*身体測定に関する詳細は、学年だよりをご覧ください。

## 薬物乱用防止教室

12月21日(木)6年生を対象に、つくば市シニアエキスパートとして薬物乱用防止活動をされている、菅原俊先生をお招きしました。

先生の講話では、自分たちの身近にある「たばこ」「お酒」も薬物の一つであること、そして、自分たちの身近でも薬物乱用の事件が起きていること、薬物使用時の心身に与える影響・社会への影響等、薬物乱用の恐ろしさを学びました。

6年児童からは「たった1回でも違法薬物を使用するとやめられなくなってしまい、周りの人に迷惑をかけてしまうことがわかった」「薬物は絶対にやらない!!」「知らない人から渡されたものは、絶対に口にしない」「飲酒や喫煙も脳への影響があることが分かった」「薬物は、自分の心や体だけでなく、周囲の人々にも危害を加えてしまう危険なものだということが分かった」との感想がありました。



## ◆保健室からのお願い

### 朝、お子さんの様子がいつもと違う場合

「あれ？今朝はなかなか起きてこないな。」「あれ？朝ごはんが進まないな。」「あれ？咳がでてるな。」「あれ？何だか元気ないな。」等々、お子さんの様子の違いにすぐに気がつくことができるのはお家の方です。気がついた時には、必ず体温の確認をお願いします。

平熱よりも高い場合や咳・のどの痛みなどの風邪症状がみられる場合、体調不良等が見られる場合は、ご自宅で様子を見るか、病院への受診をお勧めします。

また、学校では、発熱(おおよそ37.5℃以上)が確認された場合や、保健室で休養しても症状が治まらない場合は、すぐに早退になります。再度、緊急連絡先の確認をお願いします。なお、連絡先が変更になっている方は、新しい連絡先を担任までお知らせください。



### 学校で嘔吐した場合

お子様が嘔吐して、自分の服や学習用品などに吐物が付着した場合、学校では洗わずにそのままビニール袋に入れて持ち帰らせます。

嘔吐の場合、感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)の可能性もあり、学校が感染源となって集団感染につながることを防ぐためです。ご了承ください。