



新年が明けてもうすぐ一ヶ月が経とうとしていますが、新年の目標は決めましたか？

本校は今のところインフルエンザの流行も見られず、毎日元気に外で遊ぶ様子が

見られますが、近隣の学校はインフルエンザ B等で学級閉鎖になっているところもあり

ます。引き続き手洗いうがい等の感染対策をして、寒い冬を乗り切りましょう。

元気な体は何をするにしても大切です。今年一年も体と心の健康に気をつけなが

ら、自分の目標に向かって頑張ってください。



## 1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

### 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

- 1 1月1日
- 2 1月7日
- 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

爪が長いとどうなる？	ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする	爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう	爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど
------------	-----------------------------	----------------------	---------------------------------

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみよう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。



### 弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

### 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



## 薬物乱用防止教室が行われました

1月20日に6年生を対象に、学校薬剤師による薬物乱用防止教室が行われました。皆うなずきながら真剣に聞いていて、最後のクイズも正解している人が多かったです。

6年生の感想を一部ご紹介します。

\*今日薬物乱用防止教室を受けて、薬物に手を出したら体に大きな負担がかかるのと、動画で分かりやすく大事なことが知れてよかったです。こんな体験はもうできないと思いましたし、友達にキツパリ断れなかったら、その場から離れてもいいと聞いて安心しました。もし困っていたら、家族と相談窓口に行ってお話を聞いてみようかと思いました。貴重なことを教えてもらってよかったです。

\*普段、生活などで風邪薬を飲んだりするけれど、それも飲み過ぎると良くないということが分かったし、薬をやってしまったら二度と後戻りができなくて周りの人にも迷惑をかけてどんどん離れて行ってしまふことが分かった。

\*人間の脳は高性能でも、薬物の乱用によって幻覚が見えたり、学習能力が低下したりと身体や脳へのダメージがあるのはとても怖いです。違法薬物は依存性があり、やめたくてもやめられなくなり、自分が大切にしていたものもなくなるのも怖いと思いました。違法薬物は身近な場所でも出回っているかもしれないので、ネットなどでもまず怪しむことが大切だと分かりました。身近な人に進められても、断り、大人の人に相談するのが大切だと分かりました。

\*好きなことを言葉にするといういいことを知ったので、これからは言葉にして、自分を大切にしたいと思いました。