



*おうちの人と一緒に読もう

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

乾燥した寒い日が続いています。感染症の流行も増えてきています。そんな冬を乗り越えるために、早寝早起き・食事・運動など規則正しい生活をして健康な体を作りましょう。今のクラスも残り僅かです。毎日元気に過ごせるように引き続き手洗いもこまめにしましょう。



「^{かぜぐすり}風邪薬を飲めば^{はや}早く^{なお}治る」.....

^{かぜぐすり}風邪薬は^{しょうじょう}症状を^{やわ}和らげるもの。^{なお}治すのは^{げんき}元気になろうとする^{からだ}体の^{ちから}力なので、^{やす}ゆっくり^{やす}休みましょう。



「^{ちゃ}お茶で^の飲んでもいい」.....

^{かぜぐすり}風邪薬には^{ふく}カフェインが^{おお}含まれるものも。^{おお}多くのお茶に^{ふく}も^{ずつつ}含まれるので、^おとり^{おそ}すぎて^お頭痛^{おそ}などが^お起こる^{おそ}恐れが。



^{くすり}薬を^のジュースで^{ちが}飲むと^{こうか}違った^き効果が^めでて^{ていか}しまったり、^き効き^め目が^{ていか}低下して^きしまう^めことがある^{ていか}ため^きやめ^めましょう。

^{くすり}薬は^{はい}コップ^{みず}1杯の水が^ゆぬる^のま湯で^の飲み^のましょう!



2月の予定

2/6 5・6年生 薬物乱用防止教室 (講師：学校薬剤師 吉川先生)

2/7 1年生 おはし教室

2・4・6年生 生と性の講和

さいたま赤十字病院 助産師の皆様にお話をさせていただきました。

2年生



子宮袋からでてくる赤ちゃんと
助産師さん役をお手伝いしてもらいました。



4年生



第二性徴について学びました。
積極的に質問し、真剣に話をきいていました。



6年生



赤ちゃん人形体験では、重い、意外と
軽い！など様々な意見がありました。



どの学年もたくさんの奇跡が重なって生まれてこられたということ学びました。
ありのままの自分でいいんだよ！という助産師さんの言葉を忘れずに自分らしく成長していきましょう。