



R6.1  
鏡山小  
保健室

2024年は災害や事故のニュースで身が引き締まる思いのスタートになりました。今年(ことし)は辰年(たつとし)、活力旺盛(かつりよくおうせい)になって大きく成長(せいちよう)し、形(かたち)がととのう年(とし)だといわれています。皆さんのそれぞれの目標(もくひょう)に向かって進(すす)んでいけるといいですね。現在(げんざい)インフルエンザ(りゅうこうちゆう)が流行(せいかつ)中です。生活(せいかつ)の土台(どたい)となる健康管理(けんこうかんり)をしっかりと行(い)い、この冬(ふゆ)を乗り切(のりき)りましょう。今年(ことし)もどうぞよろしくお願(ねが)いいたします！



年(とし)明け早(そう)々に起(お)きた能登半島地震(のとはんとうじしん)。流(なが)れてくる緊(きん)急(きゅう)地震速報(じしんそくほう)や津波警報(つなみけいほう)など、緊(きん)張(ちやう)の時間(じかん)が流(なが)れました。自然災害(しぜんさいがい)は予測(よそく)ができないだけ(だけ)に、この災(さい)害(がい)を決(けつ)して他人事(たにんごと)とは思(おも)わず、災(さい)害(がい)へ(へ)の備(そな)えやこれま(ま)での教訓(きょうくん)を忘(わす)れないこと(こと)が、あ(あ)らため(ため)て大(だい)切(せつ)だと痛感(つうかん)しました。被災地(ひさいち)域(いき)の回(か)復(ふく)を祈(いの)りながら、新学(しんがく)期(き)が当(あ)たり前(まえ)にス(す)タート(た)できたこと(こと)に感(か)謝(しゃ)し、自(じ)分(ぶん)にと(と)って何(なに)がで(で)きるか(か)を考(かん)えたい(たい)な(な)と思(おも)います。

## 地震のときはサルとダンゴムシ

地震(じしん)が起(お)こったとき(とき)、家(いえ)の中(なか)で家具(かぐ)が倒(たお)れてきたり、棚(たな)の中(なか)身(み)やガラス(は)の破(ち)片(ぺん)が散(ち)らばったりし(し)て、ケガ(けが)をす(す)る危(き)険(けん)が有(あ)ります。

地震(じしん)のとき(とき)は、ま(ま)ずは自(じ)分(ぶん)の身(み)を守(まも)ってくだ(くだ)さい。そのた(た)めに大(だい)切(せつ)な2(に)つ(つ)の“ポ(ポ)ーズ”が有(あ)ります。

### サルのポーズ

つくえしたあたまを机の下に入れ、つくえあしを対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

## は 歯みがき教室をしました

1月11日と12日に、2年生を対象に歯みがき教室をしました。学校歯科医の、みのほらせんせい先生と、野口先生。みのほらせんせい先生と、よつば歯科クリニックの歯科衛生士さんに来ていただきました。カラーテスターで自分の歯の染め出しをしてみると、自分がみがけていない所がよくわかりました。歯みがきをするときは、歯ブラシをこきざみに動かすのがポイントだとお話しされました。



### みんなの感想

- 歯みがきをする時にこきざみに動かすことをはじめて知りました。これからいねいに歯みがきをします。
- 私は、歯ブラシの向きを変えながらみがくと聞いて、びっくりしました。
- お風呂に歯をみがいたけれど、赤色がついていたので、もうちょっと歯みがきをきれいにしたいです。
- いつもより歯がつるつるになりました。
- 歯ブラシの毛先でみがこうと言われて勉強になりました。
- 自分では、できてると思ったけど、ためしてみると赤いところがいっぱいありました。

## やくぶつ らんよう ぼうし きょうしつ 薬物乱用防止教室をしました



12月8日に、6年生を対象に薬物乱用防止教室をしました。学校薬剤師の亀山先生に来ていただき、薬やお酒、エナジードリンクなどのお話がありました。「薬物乱用とは、違法な薬物を使うことだけでなく、薬を使用目的以外の目的で使うことも含まれる。」と学びました。