

作木小学校 ほけんだより にこにこ 11月



11月の保健目標

「外でしっかり遊ぼう」

令和5年11月6日(月)

三次市立作木小学校 保健室

やくぶつらんよう

薬物乱用は、ダメ!ゼッタイ!

タバコ・お酒もほどほどに...

学習発表会は大成功でしたね。素晴らしい発表でした。11月は気温が低くなり、空気も乾燥し、新型コロナウイルスや風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が本格的に流行しはじめる季節です。規則正しい食生活、手洗い・換気を心がけて、しっかり予防しましょう。

かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



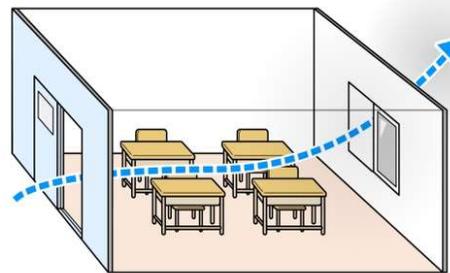
じゅうぶんな睡眠



予防接種

空気の入れかえ(換気)をしましょう。

~こまめな換気でいい空気~

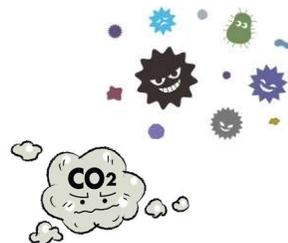


換気していないと...

- 二酸化炭素が増えてしまい、頭がボーっとしたり、頭が痛くなったりする。
- ウイルスや細菌が教室内にただよったままになり、それを吸い込むことによって感染症にかかりやすくなってしまいます。

★換気のポイント★

- ①常に、窓と教室の入り口をあけて、空気の通り道を作ろう!
- ②特に、食事をする時は、しっかりと換気しよう。



薬物には絶対に手を出さないこと!!

たった一度のことで、その一度で「人生」がボロボロになってしまいます。後悔をしないように今回学んだことを覚えておいてください。



5・6年生の感想から

ぼくは、たばこのニコチンやタール、一酸化炭素などのせいで、細胞や肺、歯が悪くなるのが怖いので、たばこを吸っている人の近くに行かないようにしたり、たばこを吸わないように気を付けたいと思いました。

ぼくは、薬物を乱用すると、運動や思考、記憶、感情の障害になるということが分かりました。このことから、薬物を乱用することは絶対にやってはいけないことなんだと改めて知ることができました。

私が心に残ったことは、たばこです。たばこには、4000種類の化学物質が使われていると知り、びっくりしました。なので、たばこを吸っている人には近づかないように心がけたいです。

薬は様々な種類のものがあります。中には病気やケガを治してくれるよい薬だけでなく、体にとって有害で危険な薬もあります。薬を安全に使うためには、「用法・用量」を守ることが大切です!

ぼくは、お話を聞いて薬物乱用はやっぱりいけないと思いました。タバコは肺が汚れて危ないし、依存症になるかもしれないのでやりません。20歳になっても気をつけたいです。

私は、薬物やアルコール、たばこの怖さを知って大人になっても、その怖さを覚えておき、気を付けて行きたいと思いました。