

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4年11月8日（火）

三次市立作木小学校 保健室

薬物乱用は、ダメ！ゼッタイ！
タバコ・お酒もほどほどに…

学習発表会まであと少し、本番に向けてがんばっていますね。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感染症だけでなく、風邪やインフルエンザ、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。

10月28日（金）に、学校薬剤師の杉田善信先生に来ていただき、6年生を対象に『薬物乱用防止教室』を行いました。

薬物乱用の怖さ、そして、過度の喫煙や飲酒がもたらす深刻な健康被害について、深く理解し、絶対に手を出さない！と決意しました。大人になってからも、心の中にこの決意を強くもって、誘われてもきっぱりと断る勇気のある大人になってほしいと思います。

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

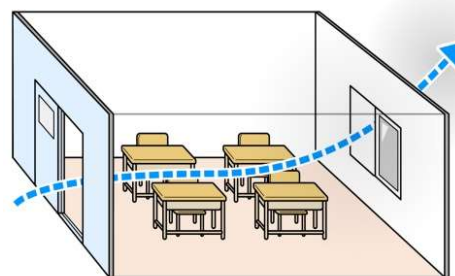
薬物には絶対に手を出さないこと!!

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ね。



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♪～

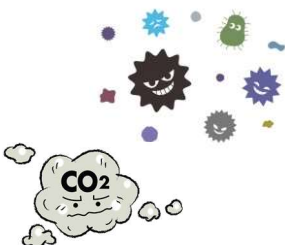


換気していないと…

- ・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。



6年生の感想から

わたしは、タバコやお酒などが危ないということが改めて分かりました。大人になっても、タバコやお酒、覚せい剤は絶対にやらないようにしようと思いました。

わたしは今日聞いてわかったことは、タールとニコチンが歯にたまって歯が汚くなるので大人になってタバコは吸わないように気を付けようと思いました。

私は、今日初めてタバコやアルコールや薬物に乱用している書を今日9割ぐらい初めて知りました。今から大人になっていくけど、タバコやアルコールや薬物は飲んだり、したりしないようにしようと思いました。

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、大人になったらタバコと覚せい剤はしたくないなと思いました。誘われても、やらないと言いたいです。

ぼくは、タバコやアルコール、薬物がとても怖いなと思いました。将来は絶対に吸わない！

ぼくは、タバコは周りにも害を与えるので絶対にしないようにしたいです。