

ほいさんだより

令和5年 11月 16日
八幡小 保健室
No.9

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる時期になりました。この前オペレッタの発表が終わったと思ったら、今度はマラソン大会とみんな大忙しです。休けい時間も使って校庭を一生懸命走っています。マラソンはエネルギーの消費が激しいので、家でしっかり休んでください。



かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント

あそびかた 問題に答えてポイントを満ち出そう

1 〇に入る文字は何か?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1 えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2 うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント3 きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント4 4つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

楽しく育てる「かむ習慣」

お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え...と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくと言われています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

調理法にひと工夫

- 1 少し大きめに切る
- 2 生で食べられるものは火を通しすぎない
- 3 好きなメニューに「かむ食材」をプラス

かみごたえのある食材を選ぶ

- 1 根菜：れんこん、ごぼうなど
- 2 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- 3 魚介：海藻、干物、貝など

食事中は...

- 1 両足がつくイスに座らせる
- 2 かむ回数を一緒に数える
- 3 水分で流し込まないように声をかける



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行いました (5・6年)

11月14日(火)に、学校薬剤師の杉田先生を講師にお迎えして「薬物乱用防止」について学習しました。

やくぶつらんよう 薬物乱用とは?

決められたルールを守らずに薬物を使用すること。違法な薬物は1回の使用でも乱用となります。これらは法律によって厳しく取りしまられており、持っているだけでもダメです!



いほうやくぶつ 違法薬物ってなに?

大麻、覚せい剤、MDMA、コカイン、シンナーなど



これらは「合法ハーブ」「チョコ」「スピード」「アンパン」など別の名前で呼ばれています! 名前にもだまされず、知らない人からもらった食べ物には注意して下さい!

やくぶつしように さそ 薬物使用を誘われたらどうする?

たった一度でも危険な薬物を使用してしまうと、あなたの将来を台無しにしてしまう可能性も! 誘われた時はきっぱり断りましょう! 断りにくい時はその場から離れましょう!



ちょっとだけためしてみない?

ことわったら仲間はずれにされちゃうかな...

みんなやってるよ。友だちだろ?

イライラがとれてすっきりするよ。

