

ほけんだより 7月

2020. 7. 15
東与賀小学校
文責：飯嶋 圭

今月の保健目標 「夏の暑さに負けない生活をしよう」

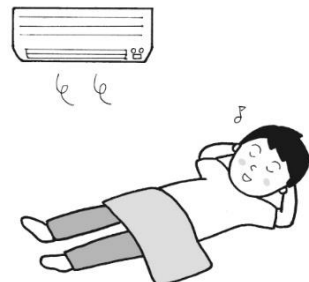
もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆お休みでも
はやお
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



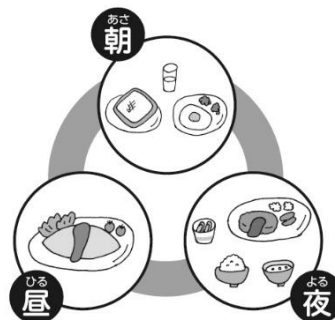
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

今年は夏休みが少し短くなりますが、休み中も、できるだけ学校の時と同じ生活をして、2学期からも、楽しく元気にすごしましょう！



※保護者様

学校での健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子様は、時間がとりやすいこの時期に受診していただければと思います。夏休みは治療のチャンスです。特に、心臓検診(近日中に結果を配布します)や腎臓検診についての再検査は、2学期が始まる前に行かれることをお勧めします。また、健康診断の日に欠席されたお子様には、別途、お知らせのプリントをお配りしております。健康状態の正確な把握のためにも、できるだけ早めの受診と受診結果の提出にご協力をお願いいたします。

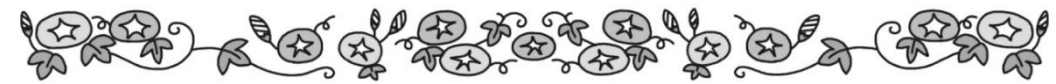
6年生「防煙教室」を行いました！



夏休み中の危険な誘惑に気をつけて！

7月9日(木)に、学校薬剤師の「百々 史和 先生」に来ていただき、「たばこ」が体に与える害についてお話ししていただきました。たばこを吸うことで、「がん」などの重い病気にかかりやすくなったり、歯や肺が黒くなってしまうと、悪い影響があることを教えていただきました。6年生のみなさんに授業の感想を書いてもらいましたので、いくつか紹介します。

- ・(たばこを)1本吸えば5分30秒の寿命がちぢまることにビックリしました。1年間で、たばこが原因で亡くなる人は約10万人もいるということは、けっこうな人が亡くなっているなどと思いました。
- ・たばこには良いことがないことが分かったので、今日話を聞いた私はもちろん、家族や親せきの人にも『たばこはとても体に悪い』ということ伝えて、今吸っている人に絶対やめてほしいです。
- ・タバコは、やめたくてもなかなかやめられない成分が入っていて、最初から吸わないことが一番大切だということがわかりました。
- ・ぼくは、サッカーをやっているんで、たばこをすったら走る(ことができる)距離が少なくなることがわかってびっくりしました。
- ・ぼくのおじいちゃんがタバコをすっているんで(1本すうたびに寿命が5分30秒ちぢむことがわかったので)楽しい時間がみじかくなるならすわない方がぜったいいいと思います。
- ・妊娠している人がタバコを吸ったら赤ちゃんが病気になるということ(を知ったので)ぼくは妊娠している人はタバコを吸ってほしくないと思いました。
- ・私のお父さんが、私が生まれる前にタバコをすっていたと言っていたのを思い出して、タバコを止められたお父さんはすごいなと思いました。
- ・タバコはものすごく体に悪いとわかりました。あと、周りの人にも害があるとわかりました。自分も将来絶対にタバコをすいたくないです。



★7つのまちがいをさがししょう★

