

7月のほけんだより

R4. 7. 20

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。最近、佐賀県や唐津市でコロナ感染症が急増しています。夏休み中も、コロナや熱中症に気をつけて、元気に過ごしてほしいと思います。8/25(木)から唐津市一斉授業が始まります。みんなと元気に会えることを楽しみにしています。

夏休みも同じ時間に



コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

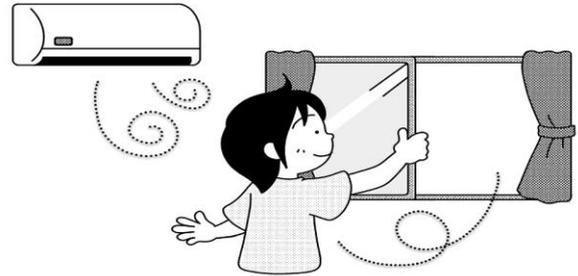
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

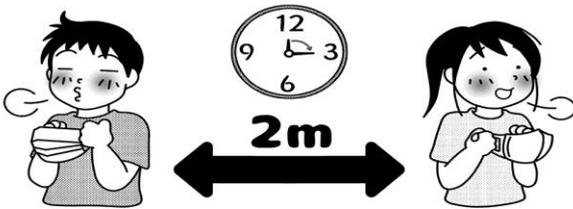
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

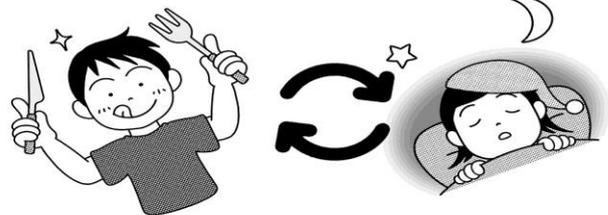
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手につけて活用して冷えすぎに注意！

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

! 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

! エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



~保護者様へ~

健康観察チェック表(検温表)の記入のお願い

毎朝の体温測定と記入ありがとうございます。引き続き、夏休み中も、毎朝、お子さまの体温測定をしていただき健康観察チェック表(検温表)に、体温・呼吸器症状・その他の症状・外出先(病院名や施設名等)や家族の症状などの記入をお願いします。記入は、必ず保護者様でお願いします。

健康観察チェック表(検温表)の8月分は、本日(7/20(水))、配布しています。7月分と8月分は、8/25(木)に担任へ提出をお願いします。

保護者様へ~夏休みは、受診・治療の絶好のチャンスです!

健康診断の結果、受診の必要がある人には、健康診断ごとにお知らせプリントを配布しました。

まだ受診が済んでいない人は、夏休み中の受診・治療をお勧めします。

※病院に受診される際は、健康診断ごとに配布したお知らせプリントを持参されてください。

病院への受診や治療が済まれましたら、治療済みの結果のプリントを、保健室まで提出してください。よろしく申し上げます。

※歯科検診と視力検査の結果については、異常の有無に関わらず、全員に配布しています。

◎「定期健康診断の結果について」(A4サイズ1枚)のお知らせプリントを、7/21(木)からの個人懇談の際に、全員に配布予定です。

健康診断ごとのお知らせプリントとは、別のものです。全ての健康診断結果を一覧にしたものです。



ぼう えん きょう しつ じっ し 防煙教室を実施しました



7/14 (木) 6校時は、学校薬剤師 (辻薬店) の辻省治郎先生から6年生を対象に、「タバコと健康どちらを選びますか？」という演題で講話をしていただきました。講話の後には、タバコに関するクイズをされて、子供たちもクイズに楽しそうに挑戦していました。
子供たちの感想文の一部を紹介します。

男の人は、タバコを吸っているのが1965年から2000年までに少し減っています。女の人は、タバコを吸っている人が、だんだん増えていたことがわかりました。タバコを1本吸うと寿命が5分30秒減ることもわかりました。タバコを吸うと、肺が黒くなることも分かったので、家族に吸っている人がいたら、やめさせようと思いました。

防煙教室で学んだことは、男性のタバコを吸う割合は減ってきていることと、女性のタバコを吸う割合は、増えてきているということと、タバコを1本吸うことにより、寿命が5分30秒減ることと、タバコを吸う人より、タバコを吸う人の吐いた息を、近くにいる人が吸うことの方が危ないことを学びました。将来、大人になってもタバコを吸いたくありません。

私は防煙教室でタバコは体にいろいろな害をおこすことを知ったので、20歳になっても、タバコを吸わないようにしたいです。お父さんとお母さんがタバコを吸っているのを、寿命を長くしてもらうためにも、タバコをやめてほしいと思いました。将来、赤ちゃんを産むときがあったら、タバコを吸わないようにしたいと思いました。タバコを吸っている人がいたら、止めてあげようと思いました。子どもの間に、タバコを吸わないようにしたいと思いました。

タバコを吸うと、肺が黒くなるのがわかりました。ほかにも、ニコチンで依存することや、有害物質の煙で赤ちゃんにも害がでること、そして、タバコを吸った人から出た煙で、他の人にも害がでるのがわかりました。なので、タバコを吸わないで健康に生きたいです。今日は、本当にありがとうございます。

今日の防煙教室で分かったことは、タバコは吸うと体に悪く、吸い過ぎると肺が黒くなると知りました。最近では、タバコは高く1箱500円のタバコを1日2箱吸うと、5年間買い続けると約1,800,000円になります。タバコの煙に含まれる有害物質は200種類あります。父もタバコを1日に5本以上も吸っているため、気をつけるように言いたいです。

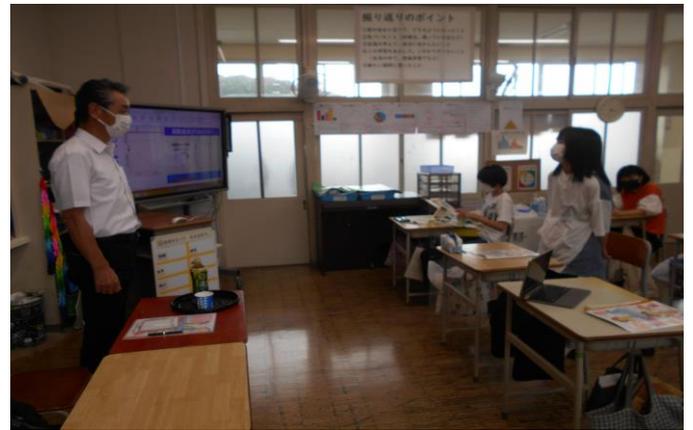


たばこを吸うと、他の人にも影響があるし、歯の裏が黒くなり、1本吸うと5分30秒寿命が減ることが分かりました。一番こわいと思ったのは、心臓の血管がつまったりするのは、苦しくなったりするので、吸わない方がいいと思いました。

今日は、私たちの将来のため、家族のためにたばこのことについて教えていただきありがとうございました。

たばこを1本吸うことに寿命が5分30秒も減る、そして2本吸うと、11分寿命が縮むことが分かり、びっくりしました。たばこの煙を吸うことで血管が縮まると知り、驚きました。

将来のことを考えると、たばこは体に害があることを知り、やっぱり、たばこはいけないと思いました。



ぼうえんきょうしつ かん ちょうせん
防煙教室～タバコに関するクイズに挑戦！！
 さあ、チャレンジしてみよう！！

Q1 タバコのけむりに含まれる有害物質は約何種類？

- ① 3種類 ② 200種類 ③ 4000種類



Q2 「3大有害物質」といわれているのは「タール」と「一酸化炭素」と何？

- ① デコピン ② ニコチン ③ リコピン

Q3 タバコを吸わない人がけむりを吸ってしまうことを何というか？

- ① 児童喫煙 ② 手動喫煙 ③ 受動喫煙



Q4 1箱500円のタバコを1日2箱吸うと、5年でいくらになるか？

- ① 約1,800,000円 ② 約900,000円 ③ 約450,000円

Q5 Tobacco(タバコ)は何語からきたの？

- ① 日本語 ② ポルトガル語 ③ 英語



Q6 タバコを吸うとなりやすい病気は？

- ① がん ② みずおし ③ ねんざ

【答え】

Q1 ② 200種類

Q2 ② ニコチン

Q3 ③ 受動喫煙

Q4 ① 約1,800,000円

Q5 ② ポルトガル語

Q6 ① がん