

すこやか12月

平成30年12月1日
貴志小学校 No.9

いよいよ2018年も残り1か月となりました。朝夕も冷え込み、冬の訪れを感じます。冬は気温が下がり、空気が乾燥してかぜをひくことが多くなります。外から帰ってきた時は、手洗い・うがいをするなど、かぜ予防をしっかりと心がけてください。12月の保健目標は、『かぜに負けない体をつくろう』です。手洗いやうがいはもちろん、早寝・早起き・朝ごはんも、かぜに負けない体をつくるためにとても大切なことです。かぜに負けない体をつくって、この冬も元気に乗り切りましょう！

マスクの正しいつけ方は？



しかけんしん 歯科検診のお知らせ

12月 6日(木) …1・2・3年生
12月 13日(木) …4・5・6年生

《保護者の方へ》

春に実施した検診と違い、今回の結果は治療が必要な児童にのみ通知を致しますので、早期に歯科を受診してください。



かぜをひいたとき☆3原則

<p>その1 安静</p> <p>ムリをせず、すいみんを十分とるようにしよう。</p>	<p>その2 保温</p> <p>汗でしめった下着は冷えのもと！こまめに取りかえよう。</p>	<p>その3 栄養</p> <p>消化のよい、あたたかいものをとろう。水分補給も忘れずに。</p>
---	---	---

きんえんきょうしつ おこな 禁煙教室を行いました！

※お家の人と一緒に読みましょう

11月9日(金)に、禁煙教室が行われました。禁煙教育ボランティアの会から、岩橋歯科医院の岩橋秀記先生が来校して下さり、3・6年生がたばこについて学習をしました。スライドや動画を見ながらとても分かりやすく教えて下さり、子供たちから「たばこってこれくらい体に悪いんや」「お家の人とも話してみよう！」という声も聞こえてきました。喫煙防止のため、これからもこのような機会を設けていきたいと思っています。

〈3年生の感想より〉

- ・今日は、「たばこをすうと早死にしやすい」ということがわかりました。大人になったらたばこをすわないとけっしんしました。お家の人にも、「たばこをすったらダメ」ということをおしえます。
- ・子どもの時に、タバコをすうとがんになりやすいとわかりました。がんいがいの病気になるとはじめてわかりました。大人になってもタバコはすわないほうが絶対いいとわかりました。

〈6年生の感想より〉

- ・今日の禁煙教室を受けて、絶対にタバコを吸わないと決意しました。あと初めて知ったのが、吸っている本人よりもその本人の周りにいる人の方が体に悪いので、なおさら吸わないと思いました。
- ・禁煙教室で、改めてタバコを吸うとどうなるのか、タバコを吸っている周りの人の事もよくわかりました。タバコを吸うことで、走れる距離が短くなったり、周りの人の肺も悪くなると悪くなることを知ったので、将来タバコをすすめられても、少し興味があっても吸わないようにしたいです。

