

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
 おかきまじょうがっこう ぼけんしつ
 岡崎小学校 保健室

じょうず かさ き
上手な重ね着で



あたたかさをアップ!

いよいよ寒さも本番になってきました。今年も寒さが一気に来たため、登校中や学校生活の中で急に体が冷え、おなかが痛くなる子がたくさんいました。その日の自分の体調や急に寒く・暑くなった時のことを考えて服を選ぶようにしましょう。

今年もあと1か月です! この1年はみなさんにとってどんな1年でしたか? いろいろな思い出を振り返りながら、また新しい1年を迎える準備をしていきましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



あさお 朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット!



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ



シャワーですませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる

ふゆ やす せいかつ しゅうかん みだ げんいん
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ ダラダラシ

☆ ヨラカンシ

☆ アサネボシ

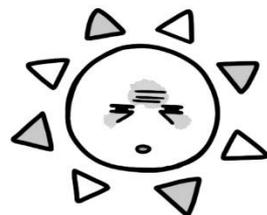
☆ タバスキルシ



ダラダラとずぎずぎにきそくただせいめいぶく
規則正しい生活を送ろう!



ねぶそく かんえき さ
**寝不足だと免疫が下がり
 疲れもとれないよ!**



はやくねないよ
**早く寝ないと
 朝早くに起きられないよ!**



ねんねんし
**年末年始は
 食べすぎないように!**



きつえんぼうしきょうしつ 喫煙防止教室

4・6年生 11月24日(木)3・4限

学校医の先生に、たばこの害についてリモートでお話ししていただきました。たばこの成分やそれによる体への影響について、写真やクイズを用いてわかりやすくご指導いただきました。

たばこは病気の原因になるだけでなく、子供の体の成長や運動機能、また勉強の集中力にも悪い影響を及ぼします。未成年では絶対に始めないようにすることが大切だとお話しいただきました。

<児童の感想>

4年生 ○たばこは吸わない方がいいとは知っていたけれど、毒の缶詰ほどは知らなかったです。私はたばこを吸わないようにがんばります！

○授業を受けて、私は知っている人がたばこを吸っていたら、やさしく声をかけてあげたいと思いました。声をかけて、他の人の命も救ってあげたいです。

6年生 ○たばこだけで命をおとす人や、声を失う人がいることがわかりました。あたえてくれた命だから健康に生きたいです。

○私は最初たばこを吸って見たかったです、この話を聞いて吸わないようにすると決めました。



みせいねん
未成年はどうしてたばこを吸っちゃいけないの？



理由は3つあります。

- ① たばこをやめられなくなりやすい
- ② 病気や死亡の確立が高くなる
- ③ 法律で禁止されている



たばこには、やめられなくなる(依存性がある)ニコチン、がんの原因になるタールが多く含まれています。未成年で喫煙を開始した場合の肺がんでの死亡率はたばこを吸っていない人に比べて5.5倍となっています。

また、法律でも未成年の喫煙は禁止されているので、絶対に吸わないようにしましょう。

《保護者の方へ》

平素より学校保健活動にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

夏休み明けに身体測定を行いましたので、その結果を「健康診断結果のお知らせ」として2学期の終業式に配布させていただきます。お知らせの前の欄には1学期に行った健康診断の結果が記載されています。1学期の結果を受けて医療機関を受診し、学校に報告して下さったご家庭もありますが、今回配布するお知らせには治療後の結果は反映しておりません。治療後の結果は、保健室で把握し、保管させていただいております。ご了承のほどよろしくお願い致します。