

すこやか



令和6年 7月
鴨池小学校保健室
ほけんだより

おうちの方
いっしょに

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、一つずつでもいいので、できるところから生活を整えていきましょう。

ゴーストバスターズ!
夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←たら妖怪をやっつけろ
正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

朝ごはんぬキジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

手を洗わな一本だたら
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D**

お手伝いしな一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E**

病気放ちょうちんおばけ
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H**

①A-2 B-4 C-6 D-7 E-3 F-8 G-5 H-1

メディアコントロールにチャレンジ!

なつやすみ かない なか
夏休みの課題の中
にチャレンジカードが
入ります。メディアを上
手に使って、元気いっ
ぱいの夏をすごしてく
ださいね。



おうちの方へ

定期健康診断がすべて終わりました。調査票など御協力ありがとうございました。
通知表の中に「定期健康診断結果のお知らせ」を入れています。この結果は、受診が必要なものとは異なり、検診が終わった時点での結果となります。すでに、受診や治療が終わり、結果を学校へお知らせくださった御家庭も多いですが、今回のお知らせには記載されていません。御了承ください。

7月11日時点での本校のむし歯治療率は約12%です。ありがとうございます。早めの受診や治療は、子どもたちが元気に安心して学校生活を送ることにつながります。
歯科受診が必要で、受診の連絡がまだの方には再度、結果をお渡します。すでに治療が終わられたり受診中だったりしましたら、終わり次第結果を学校まで御提出ください。



薬物乱用防止教室



鴨池小学校では、毎年、学校薬剤師の瀬尾先生を講師に、3年生以上に薬物乱用防止教育を実施しています。6月には、5・6年生の教室を実施しました。子供たちの感想の一部を紹介します。



6年 「薬物乱用と健康」

テレビのニュースで「薬物を使用した人が逮捕された」と聞いて、なぜ世の中に流通しているのか分かっていませんでした。

でもパンフレットの表紙を見てドキリとしました。インターネットでたまに見かけるサプリメントのような商品広告と一部似ていたからです。これならだまされるかもしれない、と思いました。

今までインターネットの情報を疑わずに見ていたの、これから気をつけたいです。

厳しく規制された薬物と違い、入手しやすい安全なものという安心感が市販薬の乱用につながることも分かりました。薬物は依存性が高く、1回使ってしまうと抜け出せなくなるので、最初の1回を使わないことが大切だと思いました。

薬物と聞いて思いうかべるのは大麻や覚せい剤ですが、他にも種類があるのに驚きました。しかも、お医者さんから処方された薬も、使い方を間違えると「薬物乱用」になることも知りました。

「くすり」は「リスク」にもなることを覚えておきたいと思います。

分かったことが三つあります。

一つめは、一度でも薬物使用しただけで一時的に欲求が満たされ、その後イライラしたり苦しくなったりすることです。私は、二度目から起きることだと思っていたからです。

二つめは、お医者さんから出された薬でも、使い方を間違えると薬物乱用になるということです。私は、お医者さんから出された薬は、安全だと思っていたからです。

三つめは、薬物は別の名前と呼ぶことがあるということです。ばれないための別の名前を知ることができてよかったです。

5年 「たばこと健康」

最初は自分がたばこを吸わなければいいと思っていました。でも、たばこを吸いすぎたらやめられなくなる、と聞いてとても危険だと思いました。

なので、友達からすすめられても断りたいと思います。そして、その友達にも、やめた方がいいよ、としっかり言いたいと思います。

この教室を通して、たばこを一生吸いたくないと思いました。理由は二つあります。

一つめは、体に悪いものが入ってきてしまうからです。ニコチンや二酸化炭素など体に良くないものは、体に入れたくないです。

二つめは、やめられなくなってしまうからです。依存症にはなりたくないの、たばこは吸いたくないです。

最初から、たばこはだめだ、と知っていたけど、ニコチンなどの悪い成分を初めて知りました。

もう一つ、悪い成分は、たばこを吸っている人より、近くにいる人の方が体に入っていくので、近くではたばこを吸ってほしくないです。これからは、たばこを吸っている人からはなれていきます。

たばこをやめるのは大変なことで、お父さんがやめたことのごさを知りました。今ではたばこをやめる治療があって、すごいと思いました。

お父さんが徐々にたばこを吸った時せきこんでいたので、体が正常に戻ったのかなと思いました。