

# 12月のほけんだより

美里町立中央小学校 保健室  
令和 4年 12月 13日  
<No.12> 文責:林田久美

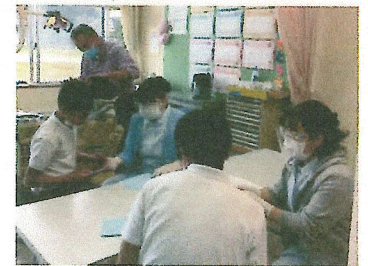
冬らしい季節になり、お風呂が気持ちいいですね。今年の冬至は、12月22日。冬至の日には、よい運がやってくるように、ゆず湯に入って体を清めるという風習があります。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれます。香りのよいゆずで心とからだをリラックスして、寒い冬を元気にすごしたいですね。  
(以前、自宅でゆず湯をしました。よくばってたくさんゆずを入れたところ、皮ふがピリピリしていた！ゆずが多すぎたのでした。ゆずの入れすぎには注意しましょう！)



## ブラッシング指導がありました！

11月21日～12月8日の昼休みに、学校歯科医の渡辺先生による2学期のブラッシング指導がありました。今回は、なんとパーフェクト賞100%の学年が2学年もありました！上手に歯みがきできた人が多くてうれしいです！

\*パーフェクト賞…はみがきが上手にできていること



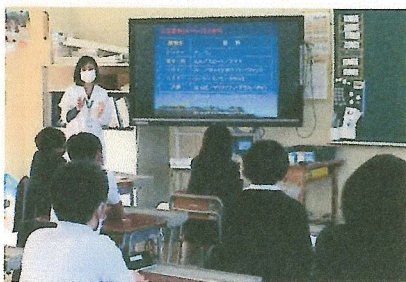
<パーフェクト賞100%>

1年生

3年生



## 薬物乱用防止教室



12月8日(金)の5,6時間目に「薬物乱用防止教室」がありました。講師は学校薬剤師のみさと薬局にお勤めの坂本先生です。薬物の恐ろしさや、ゲートウェイドラッグでもあるたばこやお酒についてもお話をききました。

### ～薬物乱用防止教室の感想～

- ☆ 学んだことは、体をよくするための薬が、まちがった方法で使うと、体や脳を悪くしてしまうということです。(かほさん)
- ☆ タバコを吸うことで、依存症になったり、肺が黒くなったり、がんになりやすくなることがわかりました。(はづきさん)
- ☆ たばことお酒が、身近にある子どもにとっての薬物だと初めて知りました。(篠塚かいとさん)
- ☆ たばこをしている人がいるから、プリントを見せて、タバコの与える害を教えてみようと思いました。(しょうたろうさん)
- ☆ 私がタバコをすすめられたりしたら、きっぱり断ろうと思います。(まいかさん)

自分の身近で大切な人に、学んだことを教えたいという感想を持った人がたくさんいました。「電子タバコは大丈夫ですか？」と心配して質問する人もいました。



↑ 麻薬や覚せい剤などの見本