

ほけんだより12月号

令和4年12月6日

海東 小ほけん室



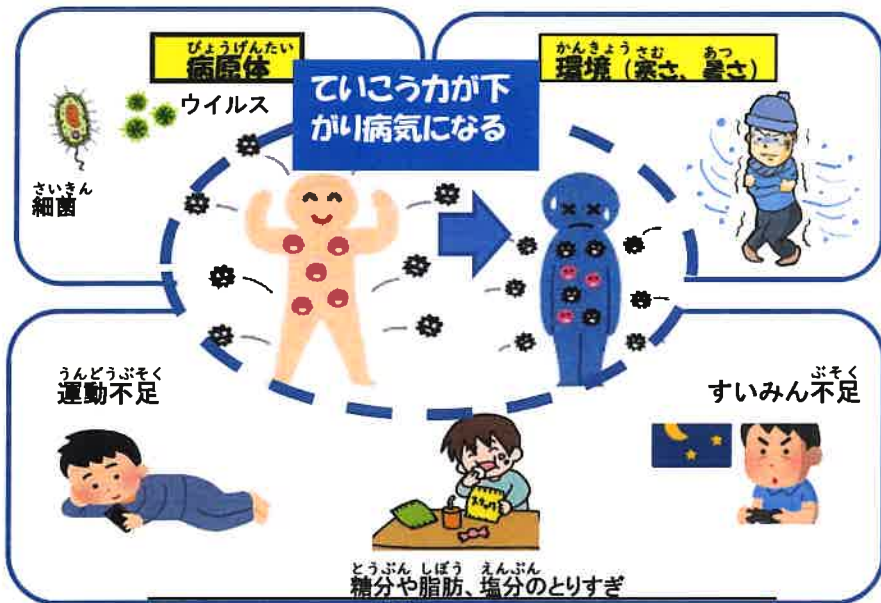
かぜ予防!

12月に入り、冬らしい寒さがやってきました。マスクの着用、換気、手洗い・うがいを行いましょう。新型コロナの県内のリスクレベルは2で、本人だけでなく、ご家族も未診断のかぜ症状(鼻水、咳、のどの痛み、熱など)がある場合は、登校できません。かぜ症状がある場合は、病院への受診や検査等を受けられますようお願いいたします。

☆新型コロナ、インフルエンザなどの
感染症を予防しよう!



病気は、病原体、体の抵抗力(免疫)、生活のしかた、環境などによって起こります。



★感染対策、寒さ対策、生活のしかたに気をつけて、病気を予防しよう!

12月1日は 世界エイズデー

「レッドリボン」は、エイズを理解し差別や偏見を持たない意志を示すこと。

エイズは、「HIV」というウイルスが体の免疫力を低下させるために、いろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。エイズの完全な治療方法は、まだありません。薬で症状がでるのをおさえて、社会で活躍している人もいます。※1月20日(金)の授業参観では、「性に関する指導」を各学年ごとに行います。

6年生 保健「薬物乱用防止教室」 学校薬剤師の吉岡先生の講話

12月2日(金)、喫煙や飲酒の害、薬物乱用の恐ろしさについて学習しました。たばこの煙には多くの有害物質が含まれていて、喫煙が習慣になるとやめることがむずかしくなり、がんや心臓病などにかかりやすくなります。酒にふくまれているアルコールは脳の働きを麻痺させ、注意力や判断力を低下させます。事故やトラブルなどを起こすことがあり、大量に飲むと命の危険もあります。シンナー、麻薬、覚せい剤などの薬物は、心身に重大な障害を起こします。1回の使用でも死ぬことがあります。



(薬物の模型を見る子どもたち)

<児童の感想>
・薬物は脳を興奮させて、体に害を与えることがわかりました。とくに、タバコで血管が細くなることやさまざまながんを引き起こすこと、タバコのけむりもとても危険ということなどを学びました。成人してもタバコを吸わないようにしようと思いました。(吉川はると)

★タバコ、酒、薬物には、興味を持たないこと! 簡単にはやめられない!

★走り続ける力~持久走大会に向けて~

走ることは、心臓や肺、筋肉が強くなり、持久力がつきます。また、走ることでスッキリした爽快感を感じたり、完走したり、よい結果がでたときの達成感があります。足腰が強くなり、けがや病気の予防にもなります。自分のペースで最後まで走ろう!

