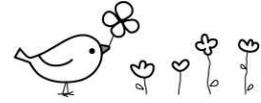


# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

まん だ しょうがっこう ほ けんしつ  
万田 小学校 保健室  
れい わ ねん に ち はつこう  
令和5年3月1日 発行



## 「ストレスと上手につきあおう」教室

2月16日(木)実施

6年生に向けて、本校に来ていただいている内田スクールカウンセラーより、ストレスと上手につきあう方法についてのお話がありました。ストレスは誰にでもあるものですが、大きすぎたり長期間受け続けたりすると、からだや心の調子が悪くなってしまうことがあります。上手につきあっていくことが大切です。



内田スクールカウンセラー

うれしい、悲しいなどの「感情」はストレスから心を守る大切なものです。まずは、自分の「感情」に意識を向けて、ストレスからくる「感情」を言葉にできるといいですね。そして自分のストレス対処法を、できればいくつか用意しておくといいですね。

## 「薬物乱用防止」教室

2月21日(火)実施



6年生に向けて、学校薬剤師の高田先生より、薬物乱用防止教室が行われました。主にたばこ、アルコールの危険性についてお話がありました。これらは、覚醒剤、大麻、危険ドラッグ等薬物使用の入口となる可能性もあることからゲートウェイドラッグとも呼ばれます。身心への悪影響を、実験を交えて説明され、誘われたときの断り方についても伝えていただきました。

～6年生の感想より～

○ぼくは、たばこを吸っている人が吸う煙より、たばこから出ている煙の方が、有害物質が多いということが印象に残りました。たばこやアルコールの依存のサイクルが怖いと思いました。軽い気持ちで始めないようにしたいです。大人になったらお酒は飲んでみたいのですが、しっかり考えて飲もうと思います。

○家族がたばこを吸っています。自分の前で吸い始めることもあるので、「くさい」と言ってその場を離れるようにしています。この授業でたばこがどんなにおそろしいものかよく知れたのでよかったです。家族にやめるように言ってみようと思います。

