

ほけんたより



新型コロナウイルスのニュースが鳴りやまない現状ですが、その反面、少しずつ暖かくなり、春を感じる季節になりました。

3月はお別れの季節でもあります。次の年度に向けての準備の季節でもあります。最後の月は自分自身を振り返り、今年1年間、健康で過ごすことができたかチェックしてみましょう！そして4月に新しいスタートが切れるようにしましょう！

3月の保健目標

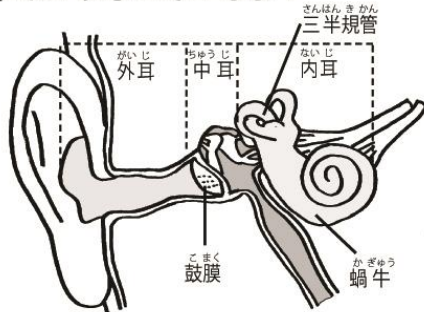


*耳を大切にしよう

*健康生活の反省をしよう

3月3日は耳の日です

↓耳の中はこうなっているよ！



耳のこと・耳の病気のことをもっと知るための日です。

健康な耳に感謝しよう。

耳を大切にしよう。

耳の不自由な人をいたわろう。

耳の仕事って何？

- ①音を聞くこと。
- ②バランスを保つこと。



音の種類、方向、強弱などを聞き分けるよ。



平こう感覚を感じとるよ。

ヘッドホンで耳が悪くなる？



大きな音で聞いていると聞こえが悪くなるよ。できるだけボリュームを下げよう。

1ねんかんをふりかえろう！

できたものは、☑をつけてね。いくつついたかな？



毎朝朝ごはんをしっかりと食べた



早寝早起きをした



体をいつも清潔にしていた



外でたくさん遊んだ



友だちと仲よく遊べた



外から帰ったら、うがい・手洗いをした



大きなけがや病気をしなかった



ストレスをためなかった

花粉症対策をしよう！

- ・服についた花粉をはらってから家に入る。
- ・帰宅したら、うがい・洗顔をする。
- ・洗濯物や布団は部屋に干す。
- ・花粉がとぶ時期は、ふき掃除をする。



●うがいをする。



●花粉をはらう。

卒業おめでとうございます

入学したころのことを思い出してみてください。心も体も大きく成長しましたよね。この6年間はこれからのみなさんの土台となっていくことでしょう。中学校でも心と体の健康を保ち、ひとつひとつチャレンジして、自分らしく成長してってください。



スクールカウンセラー次回の来校日

・3月3日(火)【最終日】

今年度最後の人見SCの来校日になります。

★ご希望の場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

薬物乱用防止教室

6年生



2月6日（木） 5校時

講師：スズラン薬局 薬剤師 佐藤 博之 先生



薬物乱用防止教室で喫煙・飲酒問題を重点として置き、体にどう影響するかをたくさん教えていただきました。6年生の一人一人が、自分自身のこととして捉え、正しい知識を得るとともに、自分の健康を守るための行動ができるように考えられる時間になったと思います。



佐藤先生がたばこ・お酒についてお話してくださいました。子どものうちにたばこを吸ったり、お酒を飲んだりすると勉強や運動、様々な能力が低下して体によくないことがわかりました。とてもわかりやすく教えていただき、ありがとうございました。



ボトルに実際のたばこを入れてどれくらい汚れるかを実験しました。たばこの汚れ方を実際に目で見る経験がなかなかないので貴重な学習になりました。



アルコールパッチテストをやりました。アルコール消毒液を絆創膏にひたし、それを腕に貼って、5分間置かせて赤くなるか調べました。赤くなった子はお酒に弱く、ならなかった子はお酒に強いということがわかりました。とてもおもしろい実験で子供たちも楽しそうにしていました。

【未成年の飲酒やたばこ】

若年の喫煙者に喫煙のきっかけはと問いかけると、圧倒的に、好奇心で、何気なくとかいつのまにか友人に勧められてなどが多いようです。試しに、あるいは、おもしろ半分には吸い始め、気が付けばタバコがやめられない、現実になっていることです。

ニコチンは、麻薬と同じように、切れると禁断症状が現れます。いわゆるニコチン中毒ですが、成人は、吸い始めてから数年でニコチン中毒になるといわれているようです、ところが、**小中学生などの未成年者では、数ヶ月でニコチン中毒になる**ことがわかってきました。いったん吸い始めると、やめることは成人以上に困難になります。現在、小中学生の喫煙は減少傾向にあります。しかし、ゼロではありません。子どものために、どうして吸うことがだめなのかを理解させる必要があります。



君たちの体は、まだ

未完成

今回のキーワードとなりました。佐藤先生、とてもためになる講話をありがとうございました。