

ほけんだより 12月号

2022年12月21日 上岩出小学校 ほけんしつ発行 冬休み号

12月15日に喫煙防止教室がありました

学校内科医である、おおみや診療所の奥村Dr.をお招きし、5年生対象に「喫煙防止教室」を行っていただきました。タバコの依存性やタバコを吸うことによる健康被害など…詳しく教えていただきました。喫煙防止教室を受けて、子どもたちは…

「タバコを吸おう！と言われても、はっきり断りたい。」

「タバコは病気やがんの原因になることは知っていたけど、肺がぼろぼろになって黒くなることや、血が体にくらまらなくなってしまうことを初めて知った。」

「授業前よりさらにタバコは体に悪いもの何だと知った。」

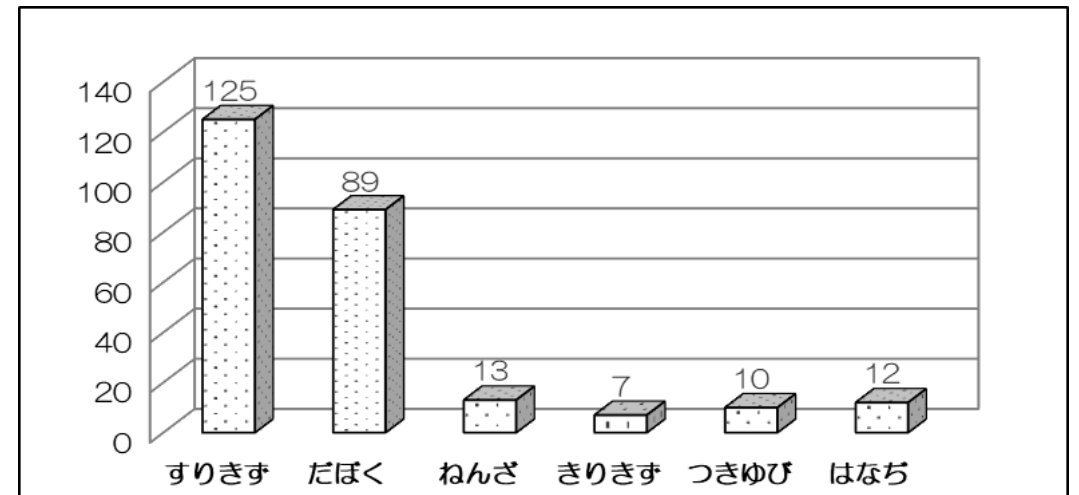
など、「今日喫煙予防教室をうけてよかった！」という声がたくさんありました。今回学んだことを忘れず、しっかりと将来につなげていけるといいですね。



冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。それにともない、つい夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎてしまったりして、生活リズムを崩しやすい時期です。冬休みに入る前に、健康で楽しい冬休みを過ごすためにどのような生活がよいかしっかり考えておきましょう。

2学期のほけんしつの様子

一番多かったケガは、すりきずです。でもきれいに汚れを落としてから、保健室に来てくれる人が1学期に比べて多くなっているなあ…と感じています。水道水できれいに洗うことで血管が縮まり、出血を止めてくれます。その調子でこれからも続けていきましょう！



ふゆやすみのすごしかた

ゲームやスマホのしすぎに注意。
時間を決めてしましょう！



体をしっかり動かしましょう



夜更かしはせず、早く寝ましょう！
小学生は9～11時間ねましましょう。



毎朝決めた時間に、早く起きましょう



朝・昼・夜、3食きっちり食べましょう



家のお手伝いをしましょう！

