



きつえんぼうしきょうしつ 《喫煙防止教室をうけた、5年生の感想です》



←たばこの花

Q. クリスマスツリーは、プラスチック製が多いですが、本当は何の「木」でしょうか??

正解は・・・「もみの木」 もみの木は1年中ずっと緑の葉がある常緑樹です。冬でも葉が散ら

ないので、「強い生命力」の象徴だそうです。もみの木のように、げんきに冬をすごしましょう!!

かぜ 風邪かな? と思ったら...

睡眠をとる ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

身長がのびなかったり 老化がすすむんだとはじめて知りました。



有害物質が4000種類あり、肺が黒くなったり、運動能力が落ちたり、がんのリスクが高まることが分かりました。



電子たばこも、たばこと同じようなものだとして、電子たばこもやめられるようにお父さんを応援したいと思いました。

水分補給 脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

栄養補給 細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

吸っている人に無理に「やめなよ」というのではなく、優しくいってあげると、やめられる可能性があると言いました。

1本だけ吸うと、2本目3本目と吸ってしまうので1本も吸わないようにします。

体に害があり、まわりに迷惑をかけると知れたので、さそわれても絶対に吸わないでおこうと思いました。

低温やけどって何? これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーベット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

部屋の空気に潤いを...室内の乾燥対策

ぬらしたタオルをかける

霧吹きで水分を散布する

お湯を張った洗面器を置く

床や窓を水拭きする

観葉植物を置く

うら面にまちがいさがしがあるよ→