

ほけんだより 12月号

2023年12月20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…

「これからは今日習ったことを思い出して健康な生活をしていこうと思いました。」タバコは自分だけでなく周囲の人にも害があるということを知った。「友達でも強い心で断ることが大切だと思った。」

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。



なんでダメなの？

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われてもはっきりことわりましょう。



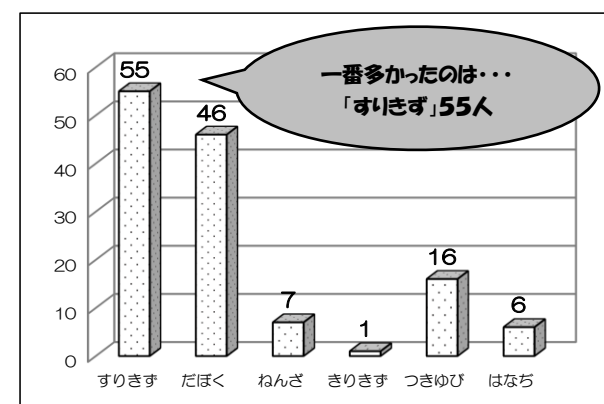
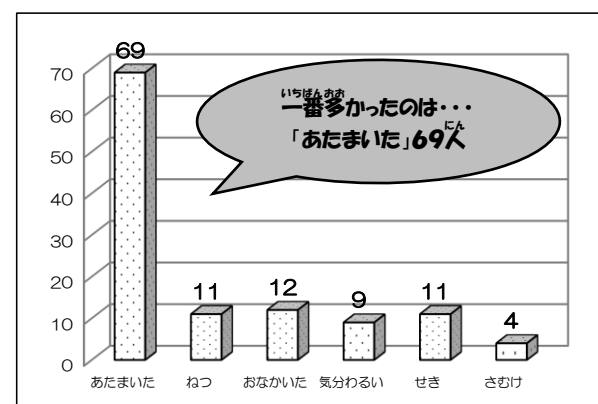
たばこもののしりクイズ(答えは右下に)

- | | |
|---|---|
| (1) たばこを吸うと体力がなくなる
① 正しい ② まちがい | (4) 人がたばこをやめられないのはどうして？
① 病気だから ② かっこいいから ③ たばこが好き |
| (2) 空気清浄機を使えばたばこの害はほとんど防ぐことができる
① 正しい ② まちがい | (5) たばこを1本吸うと寿命はどのくらい短くなる？
① 10秒 ② 1分 ③ 5分 |
| (3) 子どもの時からたばこを吸うと肺がんになる割合が増える
① 正しい ② まちがい | (6) たばこを1日1箱、1年間吸うためのお金で、ニンテンドースイッチが何台買える？
① 約2台 ② 約5台 ③ 約8台 |

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

今年、上岩出小学校では新型コロナウイルス感染症よりも、インフルエンザにかかってしまう人の数の方が昨年よりも多かったです。特に冬場は、感染症にかかりやすい時期です。日頃から、「てあらい・うがい・換気」を心がけ感染症対策を行いましょう。



ふゆやすみのすごしかた

いいすごしかた

家のそうじを手伝う



わるいすごしかた

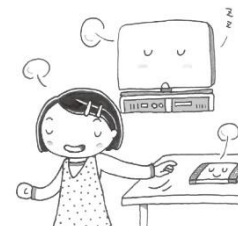
たべすぎ



はやね・はやおき・あさごはん



ゲームやスマホの時間を決める



ずっと家の中で遊ぶ



手を洗わない

