

みんなげんき

令和6年12月20日

12月に入ってから、インフルエンザなどの感染症にかかった人もいましたが、手あらい・かん気に取り組んだので、大きな広がりもなく2学期がしめくくれそうです。

さあ、まちにまった冬休みが始まります。冬休みは、クリスマス、年こし、お正月など、楽しい日がつづきますね。でも、夜ふかしや食べすぎは、体調をくずす原因になってしまうかもしれません。かぜや感染症にかかって、つらい冬休みだったということにならないように、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※ 感染症が流行る時期です。手あらいや人ごみをさけるなどの予防をつづけましょう。



きけんなゆうわく

たばこやアルコール、薬物などさそわれてもきっぱりことわろう



よふかし

休み中も早ね早おきをして、きそく正しい生活リズムを守ろう



たべすぎ

年末年始は、楽しみなイベントつづきです。腹八分目を意識しよう

おうちの方へ

※「けんこうのきろく」を配布します※

2学期の身体測定や各検診の結果が記入してあります。発育の様子や体の状態を確認して下さい。また、むし歯など治療が必要な場合は、冬休みを利用して受診して下さい。



いらない！お酒・たばこ！！

これからの季節、クリスマスやお正月など、大人がお酒を飲む場所でいっしょにすごすことがあると思います。そんなとき「1杯だけ」「1本だけ」と、軽い気持ちでまわりの人からお酒やたばこをすすめられたら、どうしますか？

未成年者が、身近にあるお酒を軽い気持ちで飲んでしまったことがきっかけで、たばこをすったり、さらには大麻などの薬物に手を出してしまったりすることがあります。興味本位にお酒を飲んだり、たばこをすったりしてはいけません！

たとえ親しい人からすすめられても、

「いらない！」

「まだ子どもだから体によくないんだ。」とはっきりことわりましょう。



薬物乱用防止教育の様子 一部紹介

5年「たばこの害」

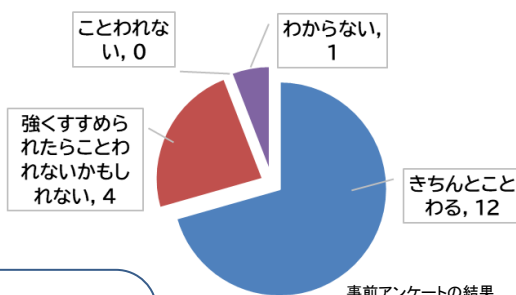
たばこの煙には、体に害を及ぼす物質が含まれていることや依存性があることを学習しました。また、たばこをすすめられたらどのように断るか考えました。



児童の感想

○今日の勉強でわかったことは、たばこの中にふくまれる悪い成分のことと、害です。害があるとわかっているなら売のをやめたらいいのになと思いました。やめたいけどやめられないというニコチンのこうかがわかりました。ぼくは将来、たばこは絶対にすいたくないです。

たばこをすすめられたらことわることができますか



＜ワークシート：児童の記入内容＞

◆たばこをすすめられたら、どのようにことわりますか

- ・たばこはぜったいにいりません
- ・たばこはすわないって決めているからやめとくね
- ・いらない！あとでぜったい、後かいするから！
- ・にげる



3年「くすりの学習」、4年「アルコールの害」、6年「薬物乱用防止」の学習も終わりました。