

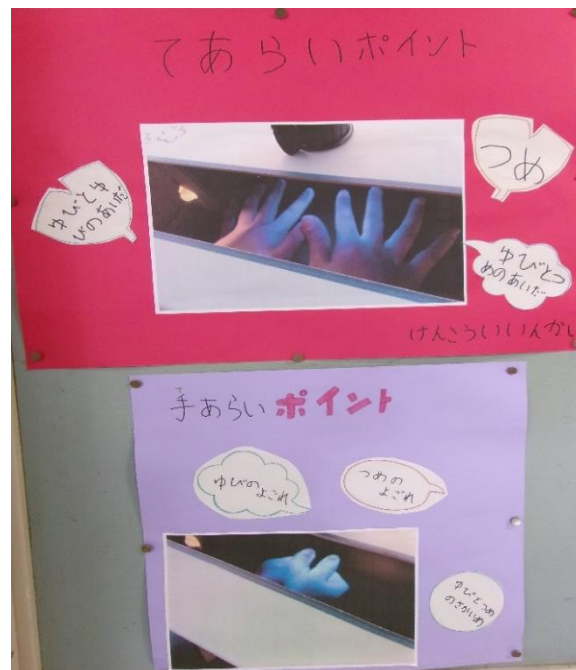
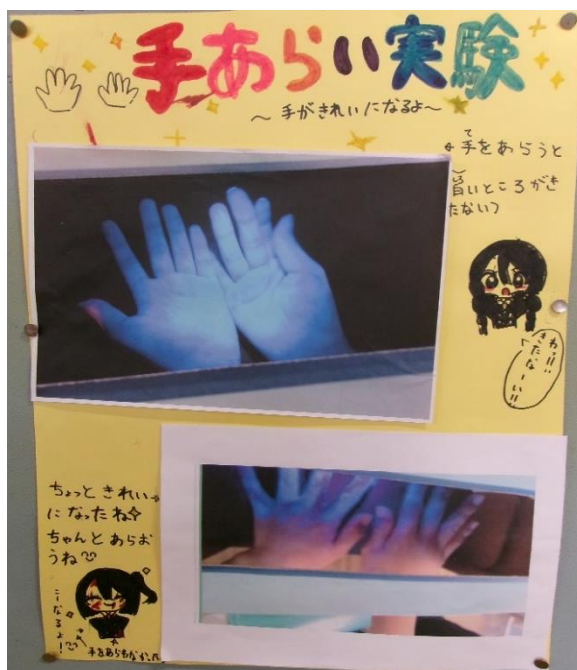
# ほけんだより

令和6年11月28日  
友和小学校 保健室

秋も深まり、校庭のイチョウの葉もきれいに色づいてきましたね。風が吹くと葉が舞い落ち、イチョウの葉のじゅうたんができています。先週から一気に気温が下がり、体が冷えて体調を崩しやすくなります。学校でも風邪をひいて欠席する人が増えています。風邪予防の基本である手洗いというのをしっかりと行っていきましょう。

## ●しっかり手洗いでできてますか？

健康委員会の児童が手洗い実験をして汚れやすいポイントをポスターにしてくれました。汚れやすいところは、指先、指の間、親指の周り、つめと皮膚の間、手首です。汚れが残っていると、病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻を通じて体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり、目や鼻をさわったりすることで、病気にかかる可能性が高くなります。



## ●がん・喫煙防止・薬物乱用防止教室がありました。

先日6年生を対象に医師の渡先生をお招きし、がん・喫煙防止教室をまた、ライオンズクラブの方をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。自分で自分の体を守るためには正しい知識を身につけること、自分の意思をしっかりと持って行動することが大切です。6年生の感想をいくつか紹介します。

- タバコを吸うとやめるのに時間がかかることがわかりました。また、タバコを吸うと色々なところのがんができることがわかりました。また、薬物を乱用するとつかまるし、薬物をやめようと思ってもやめられなくなることがわかりました。なので、タバコと薬物は1回やると人生を変えることがわかりました。なので自分はタバコと薬物を絶対やらないと思います。絶対やりません。
- タバコを吸うと「ニコチン」という有害な物質が出てきて、これを吸ってしまうと肺がんなどのがんができてしまい、取り返しのつかない事態になってしまう恐れがあるので、改めてタバコは吸わない方がよいと思いました。
- 受動喫煙という言葉を知りました。いつもコンビニでタバコを吸っている人がいるけど気にしていませんでした。タバコを吸っている人と吸っていない人の肺が全然違うことがわかりました。タバコがこんなにも恐ろしいことがわかりました。
- 覚せい剤を1回でもするとやめたくてもやめられなくなって、結局つかまって、人の信頼もすべて失ってしまうと知りました。「1回だけ」と軽い気持ちで自分の命や友達まで失いたくないなと思いました。
- 薬物について知らない人から「これあげる」「飲んでみなよ」と言われたら「大丈夫です。」というか、「用事ができたので帰ります。」と言ってその場を立ち去り自分の身を守りたいです。



## 保護者の方へ

- 新たにアレルギーが分かり給食等で配慮が必要になった場合は、担任を通じて学校まで連絡をお願いします。アレルギー対応についてお話をさせていただけたらと思います。よろしくをお願いします。
- 裏面に「登校時期についてのお願い」を印刷しています。感染症にかかり医療機関で出席停止と言われた際にご活用ください。ご不明な点は学校までお尋ねください。

