

ほげんだより 5月

泉南市立新家小学校 ほげんしつ

新学期が始まって、1カ月。そろそろ、学校には慣れてきましたか？

なかには、お疲れ気味な人もいるかもしれませんね。

「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるのです。もう一度生活リズムを見直してみましょう。

すいみん、しっかりとっていますか？



いまからはじめる！ ねっちゅうしょうたいさく



①水分をとる

水筒は必ず持ってきてください。

お茶が下校までになくなる人は、少し大きめの水筒に入れて持ってきてください。



③帽子をかぶろう

強い日差しを直接浴びると、頭やからだの温度が上がってきます。

帽子をかぶって対策をしましょう。



②疲れたら休む

暑さに慣れていない

この時期は、特にからだがつれやすくなっています。

暑い日は、日かげに入ったり、クールタオルでからだを冷やしたりしながら休けいすることも大事ですよ。



健康診断 5月の予定

日程	行事	対象	おねがい
5/9(月)	耳鼻科検診 13:30~	1・5年生	前日は、耳掃除・鼻掃除をしておきましょう。
5/11(水)	眼科検診 9:00~	1・4年生	前髪が目にかからないようにしておいてください。
5/16(月)	内科検診 13:00~	1・2・4年生	給食後は口の周り・中もきれいにしておきましょう。
5/18(水)	尿検査2次①	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
5/23(月)	内科検診 13:00~	3・5・6年生	給食後は口の周り・中もきれいにしておきましょう。
5/25(水)	尿検査2次②	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
5/30(月)	体重測定・あたまじらみ検査	全学年	5/30~6/3の間に行います。
5/31(火)	尿検査2次もれ	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。

けんしん けんさ お 検診・検査が終わったら...

検診・検査が終わった後に、疾病などの疑いがある場合は、「受診勧告書」をお渡ししています。例年、受診勧告書もらった方は、できるだけ早く専門医へ受診することをお願いしています。ただし、新型コロナウイルスの流行期間であれば、ご家庭で様子をみながら受診の判断をしていただければと思います。



たばこは



になる?!

5月31日は、「世界禁煙デー」。日本では、20歳になるまでたばこを吸ってはいけないという法律があります。その理由のひとつが、たばこに多くの有害物質が含まれていて、みなさんのからだだと心、成長に悪い影響があること。さらに、たばこは、「ゲートウェイ(入口)ドラッグ」という一面ももっています。



友だちに勧められたり、なんとなく興味がわいたり…。薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールを試して、「全然平気」と思い、もう1回。そして薬物にも手が伸びて…という道すじをたどることが多いといわれ

たばこはどれも NG です!



ています。一度進んでしまうと、元にもどるのはすごく難しい中、その入口を進むのか、それとも引き返すのか。もしかしたら、みなさんにもそんな場面が訪れるかもしれません。自分のこれからのために、よく考えてほしいと思います。



たばこにまつわるウワサ ウソ? ホント?

ストレスが解消されるよ



たばこに含まれる「ニコチン」という有害物質が、ストレスの原因にもなっています。からだからニコチンがなくなったとき、喫煙することでイライラが解消されているだけです。

たばこを吸うと顔が変わるんだって



別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメがなくなり、シワも増えます。

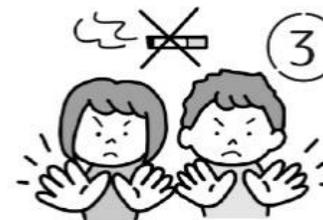
キーワードでおぼえよう! たばこについて

たばこについて、あなたはどのくらい知っていますか? 次の1~4の説明にある()に言葉を入れてみてください。



① たばこに含まれている有害物質には、ニコチン、()、一酸化炭素などがあります。その数は、なんとおよそ()種類!

② たばこは、喫煙する人が吸いこむ()よりも、たばこの先から立ちのぼる()のほうに有害物質が多く含まれています。



③ ちょっとした()からたばこを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも絶対に手を出さないで!

④ 「タバコを吸うとかんたんに()」といわれますが、実はからだに悪い影響が出ているだけ。()にだまされないようにしましょう。



キーワード

ふとる 50 酸素 ダメージ 好奇心 ビール 主流煙 500
副流煙 親切心 やせる 200 タール ねむくなる イメージ