

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、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
が疲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の間にいきます。
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