

ほけんだよい 5月

2019. 5. 7 (火)
嘉数小学校
保健室

5月のほけん目標

きそく たいしい
せいかつを しょう!

しんがっき はじ はやいっかげつ す
新学期が始まって早一ヶ月が過ぎましたが、いかがお過ごしですか？

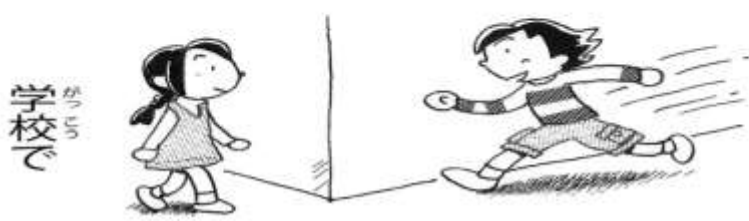
かぜかお ふうまう 5月、しんりよく うつく きせつ
風薫る5月、新緑の美しい季節になりました。

こよみ うえ なつ あつ さむ
暦の上では、もう夏ですが、暑かったり、寒かったり、じめじめしていたり、過ごしにくい
ひび つづ
日々が続いています。この時期は体調をくずしがちですので、体には十分気をつけて元気よく
す
過ごしましょう！



けがが増える時期です

5月になると、けがが増えてきます。けがを防ぐために、白ごころから次のようなことに注意して生活しましょう。



学校で

ろうかを走らない。かどはとくに注意！



そうじのとき、ほうきでチャンバラしない！



校庭や公園で

シーソーに立って遊ばない！
すべり台に逆からのぼらない！

おうちで



階段はゆっくり歩く！
自転車は正しくのる！

5月の保健行事

* 尿 (全児童)・ぎょう虫 (1~3年) 回収
9日 (木) ~ 10日 (金)

* 1校時の休み時間までにもってきてね！

* 歯科検診

15日 (水) 3・5年
17日 (金) 1・5年
21日 (火) 4・6年
24日 (金) 2・6年

* 歯みがきをしっかりしよう！

* 内科検診

22日 (水) 2・3・5年生

* 体育着、忘れずに！

* 心電図検査

23日 (木) 1年

* 体育着を忘れずに！

5月に気をつけたいこと

あつい？ さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



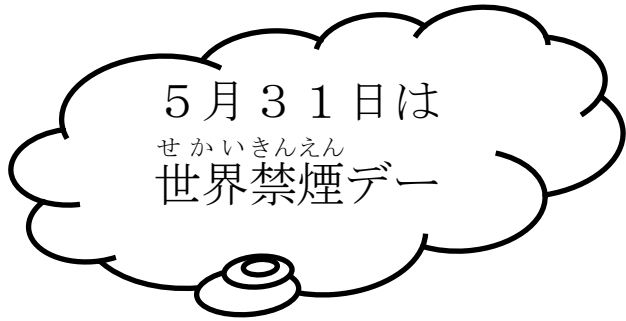
お日傘に注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



5月27日(月)～31日(金)を、「飲酒・喫煙防止教育週間」として、全学年でタバコやお酒の害について学習します。

ご家庭でも、この機会にぜひお話になってはいかがでしょうか？



5月31日は
せかいきんえん
世界禁煙デー

みせいねん

未成年はどうして

す

タバコを吸ってはいけないの？

1. タバコをやめられなくなりやすい

わか 若いうちからタバコを吸い始めると、じゅうど 重度の「ニコチン依存症」になりやすく、きんえん 禁煙が難しくなります。

ニコチン依存症って？
ニコチンとは・・・タバコの煙に含まれ、タバコをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

2. 病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年でタバコを始めた人のほうが、成人してからタバコを吸っている人よりも高いです。また、タバコを吸わない人と比べると、およそ5.5倍も高いです。

3. 法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…タバコを売った人や、自分のお父さん、お母さんなどが罰されることがあります。

4. からだが酸欠状態に・・・

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします



出展：働く人の健康づくり協会「タバコについて考える」2002年を参考に作成

「1本吸ってみなよ」と言われたら、思い出して！
本当に吸いたいですか？

【お酒の害】

お酒を飲むと、脳や体にさまざまな影響があります。特に、子どもは脳や体が成長している最中なので影響を受けやすく、とても危険です。また、急性アルコール中毒（突然、大量のアルコールを飲むと、脳や神経がマヒして、数分から数十分で死ぬこともある怖い病気）も起こしやすいのです。

そのため、未成年者はお酒を飲んではいけなく法律で決められています。まわりの友だちや大人にすすめられても、ぜったいに飲んではいけません。

アルコールの悪い影響

- ① 脳の神経細胞の成長が遅くなったり、停止してしまったりすることがある。
- ② 急性アルコール中毒を起こすことがある。
- ③ 胃や腸、肝臓などの調子が悪くなる。
- ④ 栄養のバランスがくずれる。
- ⑤ アルコール依存症（たえずお酒がないと、手先がふるえたり、心が落ち着かなくなったりする病気）になる。
- ⑥ 赤ちゃんに悪い影響がある。

