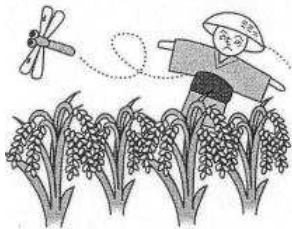


ほけんだより 10月



ずいぶんすずしくなってきましたね。何をするにも良い季節です。保健室からのおすすめは、「スポーツの秋」。しっかり遊んで、しっかり食べて、夜は早めに「おやすみなさい」。

よい生活リズムで毎日を過ごしてください。

視力検査の結果が出ました

視力検査をしました。結果については、全員に「けんこうのきろく」でお知らせしています。

今回も裸眼視力 B 以下、メガネで C 以下の人には、受診お勧めのプリントをお渡しています。

とくに D の人は、学習に差し支えますので、メガネの使用をお勧めします。

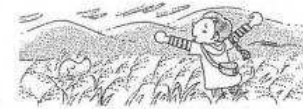
4月以降に受診済みの場合は、そのときの指示に従ってください。



おうちの方へ「こしょく」に注意してください

孤食 小食 粉食 濃食

貝塚市立永寿小学校 答えQ1③ Q2② Q3③
2011年10月25日発行



10月17日～23日
薬と健康の週間

知っているかな？薬の飲み方

- Q1、薬はなにで飲んだら良い？
- ① コーラ
 - ② お茶
 - ③ 水やぬるま湯
- Q2、薬を飲む時間で「食間」とは、いつのことかな？
- ① 食事をとっている間
 - ② 食事と食事の間
 - ③ 食事とトイレの間
- Q3、友達の飲んでいる薬をもらって飲んでもいいかな？
- ① だれからもらってもよい
 - ② おなじ年の人からならよい
 - ③ もらってはいけない



薬物乱用防止教室をおこないます……5・6年生

11月4日(金) 2・3時間目



タバコに続いて、薬物の学習をします。当日はキャラバンカーが来校し、展示や映像を見学することができます。(貝塚にキャラバンカーが来るのは、初めてなんです！)

保護者の方も、一緒に見学していただけます。さらに学習を深めるために、後日薬剤師の先生からお話をさせていただきます。



はみがき指導があります(5・6年生)

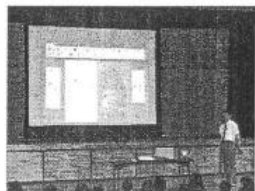
11月7日(月)2・3時間目に、歯科医師会専門学校より歯みがき指導があります。持ち物がたくさんありますので、忘れないように。また、牛乳パックがいりまますので今から用意しておいて下さいね。

タバコの学習感想文

5・6年生対象

2011.9.26実施

学校医・川崎こどもクリニックの
川崎先生のお話を聞いて



<6年>

- タバコの中には（化学物質が）4000種類もあって、その中の200種類が悪いやつで、恐ろしかったです。タバコを吸うと、肺の中がぼこぼこになって、やばかったです。吸っている人以外にも、そこにいる人が被害を受けるので、恐ろしかったです。
- お母さんがタバコを吸っているの、今日のことをちゃんと教えてあげて、もう吸うのをやめさせて、お母さんには長生きしてもらいたいです。今日教えてもらって良かったと思っています。
- まず、お母さんやお父さんが室内で吸っていたら、「外で吸ってちょうだい」と言いたいです。で、ぼくは将来タバコを吸わないようにしたいです。
- タバコのこわさはずーっと前から知っていました。でも、今日の話聞いて、すごくこわかったです。タバコはあんなにこわいの、吸っている人がいるので、おかしいんじゃないかと思ひます。なんでタバコなんて売っているんだろう？
- 前からタバコはこわいことを知っていたけど、タバコの中に200種類の悪いものが入っているのは知らなくてびっくりしました。ママもパパもタバコを吸っているから、やめてほしいなと思ひます。タバコから出る



けむりの方が悪いって言うので、びっくりしました。室内でタバコを吸っているの、なるべく外に出てもらいたかったです。

<5年>

- タバコをすうと、早く死んでしまう。タバコは、子どもの時からすうのと、20才になってからすうのでは、体への害がまったくちがう。タバコを1〜2本すただけでも、ニコチンのせいでやめられなくなる。これを、ニコチン中毒やニコチン依存症ということがわかった。タバコは、すう人よりタバコの先から出ている煙をすう人では、先から出ているけむりの方が体に悪い。
- ニコチンやタールなどが悪い成分だったので、初めて知ったからびっくりしました。CMを見ていたらカッコいいなあと思ひたけど、やっぱりタバコは悪いやつと、あらためて思ひました。たまに街などで見かけるけど、すっているのはやっぱりあかんし、自分の命は自分で守るから、タバコはあかんと思ひました。
- ふたごの写真を見て、すっていない方とすっている方が、とてもわかりやすかった。すったらシワも出てくるし、歯も黒くなるから、タバコはこわいなあと思ひました。



「1本だけおぼけ」に...



3大有害物質



おうちの方へ

永寿小学校では、毎年全学年でタバコの学習をしています。タバコをすわないだけで、たくさんの病気を予防することができます。子どもたちを煙から守るために、ご理解とご協力を、よろしくお願ひします。