

# ほけんだより



貝塚市立永寿小学校  
2011.11.24発行  
寒くなってきました号



ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強いからだをつくりましょう。まずは生活習慣の見直しが大切です！

## だんだん さむくなって きました

**200** くしゃみやせきをするのは、鼻や口から入ってきた異物を外に出すためです。そのスピードは、時速200kmにもなるといいます。くしゃみやせきをする時、たくさんの菌が周りに飛び散ります。必ず口や鼻をティッシュ・服のそでで押さえましょう。

**30** 食事をとることは、生きていくために必要なこと。健康なからだをつくるためには、質のよい食事をとる必要があります。バランスのよい食事の目安は、1日に30種類以上の食品をとることです。

**42** 人の体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。かぜをひいたり、病気にかかると体温は高くなります。人の体温の限界は42℃くらい。それ以上高くなると生きていくことができなくなります。



### できるかな？

かぜのもとがひろがるのをふせく  
**せきエチケット**

★くしゃみや せきが できそうになったら、ティッシュで口をおさえよう。

ひじて口をおさえてもいいよ。



かぜのもとがからだに入るのをふせく  
**手をあらう・うがい**

- ★あそんだあと
- ★ごはんやおやつの前
- ★くしゃみやせきをしたとき
- ★はなをがんだあと



**インフルエンザは 出席停止です**

9月にお知らせしましたが、今シーズンより再登校の際は「登校許可意見書」が必要となりました。協力をお願いします。



# 薬物乱用防止教室を行いました

2011.11.4 ~ 11.13

〈〈児童感想文〉〉

\* 5年生 \*

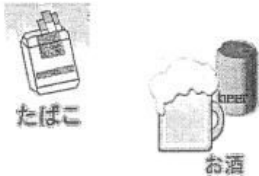


●タバコより薬物のほうがキケンで、一番ダメ。脳をすごい早さでこわしていく。医者にももらった薬を飲む。けって知らない薬を飲まないこと。(人からもらった薬も)

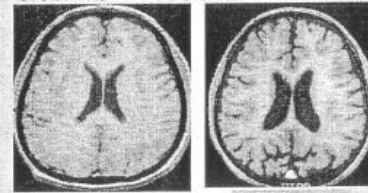
●薬物は、とってもこわいものだということがわかりました。いろんな名前できれいな色だったけど、ダメなものだと思いました。そんなものを売っている人も中にはいて、こわいなあとと思いました。

●薬物乱用をしたら、脳が破壊されたりして、薬物はこわいと思いました。乱用したら、手がふるえて字が書けなくなったりするのわかりました。

●やっぱり大麻や覚せい剤などは、脳を傷つけてしまうから、使うのはいけないと思った。タバコやビールもいけないなと、改めて思った。



有機溶剤乱用者脳萎縮 (MRI像)



健康な脳

乱用者の脳

出典:和田清先生より

牛肉片をシンナーに浸漬した場合



## まとめ

- 1 一度使ったら薬物乱用からは抜け出せなくなる。
- 2 色々な呼び名があるので注意する。
- 3 薬物は君たちの脳も身体も破壊する。
- 4 一度破壊された脳は元に戻らない。
- 5 ぜったいこわ絶対断る。



やせてきれいになる薬があるよ

気分がスカッとするぞ



\* 6年生 \*

●薬物は本当にこわいんだと思いました。一度使ったら、やめられなくなるとか…。使う人はもちろんダメだけど、誘う人はもっと悪いです。脳の働きがとまってしまって、へんな(子どものような)手紙しか書けないのはかわいそうだけど、やっぱり自分がしたことで、最後はした人が一番後悔すると思います。

●薬は人の役に立って病気を治してくれる物もあるけど、使いすぎたり使っては危険な物もあるのは、ずっと知っているし、前にも勉強しています。でも、今回のお話を聞いてすごくこわくなり、当たり前やけどあかん使い方(乱用)をしない、したくないと思いました。



●小学6年生のアンケートの中で、ちょっとの人が「かっこいい」「1回ぐらい」と思っていることを知り、びっくりしました。やれば体もポロポロになり、これからの人生だいなしになるのに。世の中に薬物などがなければいいのにと思いました。