



ほほえみ

R5. 12. 21
福井市啓蒙小学校
保健室



いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月など気分がウキウキするような楽しい行事があります。このような時こそ、落ち着いて行動し大きなけがや事故のないように気をつけてほしいです。また、生活のリズムを整えて、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。引き続き、感染症対策もよろしくお祈いします。

☆十分睡眠をとりまよう☆

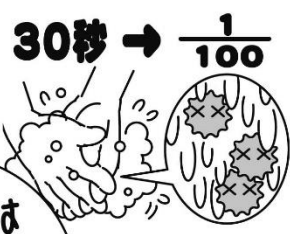
睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててください。



✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

気温が下がり乾燥しやすくなる季節は、感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗い、マスク、換気を心がけ、基本的な感染症予防に努めてほしいです。発熱などの体調不良がある場合は、かかりつけ医もしくは最寄りの医療機関などに電話相談してから受診してください。





6年生が薬物の怖さ・危険について学びました

12月14日（木）に薬物乱用防止教室を実施しました。

学校薬剤師の千知岩先生から、くすりの正しい使い方や喫煙・飲酒・薬物乱用の害について教えていただきました。喫煙や飲酒はどれも依存性が強く、続けるとなかなかやめられないこと、薬物は一度だけなら大丈夫という軽い気持ちが人生を台無しにしてしまうことを一人一人が強く実感していました。

- たばこの煙の中には200種類の有害物質が含まれている。
- たばこを吸い続けると、肺がん・心臓病・喘息にかかるリスクが高まる。
- 20歳までにお酒を飲むと、20万個の脳細胞が破壊される。
- 中毒になる覚醒剤の量は「0.02g（極少量）」
- オーバードーズ（OD）カフェイン中毒により幻覚や興奮状態になり呼吸困難が起きる。



【児童の感想】

身の周りにある市販薬 処方薬 カフェインを使ったものも多く取りすぎると薬物と同じになってしまうので、市販薬や処方薬でも際には正しい量や時間を守り服用したいなと思いました。

他にも薬物は体と心とわけていくし、良い気分になるのは少しだけなので絶対に薬物を使用しないようにしたいです。また薬物をほいと思ってしまう体や心たしないように、すいみんをと、たり、スポーツをして体をリフレッシュさせたりしようと思います。

SNSは正しく、上手に使いましょう

よい面と悪い面があることを理解したうえで、責任をもって使うことが大切です。

- ・自分を守るために、時間を守って使う
- ・困ったときはみんなで話し合っ使用
- ・投稿や送信をする前に、一度考えて使う
- ・自分や相手の将来を考えて使う



冬休みは、クリスマスや正月と楽しい行事があり、時間にも余裕ができ、つつい SNSをする時間も増えると思います。これを機に使い方や付き合い方をよく考えてみてください。何か不安や心配なことがある時は、周りの大人に相談しましょう。

ペアレンタルコントロールやルールづくりをお家の方でも話し合ってみてください。

※ペアレンタルコントロール（親としての管理）

保護者が見守り子供の発育に合わせて制限する行為のこと。アプリ購入等の制限、利用時間や閲覧履歴の確認、不適切なサイトのブロック、位置情報の確認ができます。

