



ほほえみ

R6. 12. 20
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願いします。

☆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、子どもを育ててあげてください。



✧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。

30秒 → $\frac{1}{100}$



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。





おうちの方といっしょによみましょう。

6年生が薬物の怖さ・危険について学びました

12月5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薬物乱用の害について教えていただきました。

- 薬物を乱用すると、耐性、依存症、禁断症状、中毒、フラッシュバックなどの様々な症状が出る。
- 20歳未満、20歳代の薬物犯罪の増加が顕著である。
- 福井でも薬物事犯は0ではない。
- 中毒になる覚醒剤の量は「0.02g(極少量)」
- オーバードーズ(OD)や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。



みんながしていることが正しいこととは限らないこと、情報を正しく理解して判断する力をもつこと、自分を大切にできる気持ちを持つこと、一人で抱え込まず相談することなど、これから意識して取り組むとよいことも教えていただき、とても充実した時間になりました。

【感想】

薬物は1回でもハマったら、使う量が多くなり、お、危険
度が上がったり、依存性になってやめられなくなり、
心になくてやめると、けいれんやふるえ、はきけがおこり
くり返してやめられなくなることを知り、気を付けよう
と思いました。それに、ぜんぜん、ぜんぜん、薬物乱用
によっておこることも知れたので、気を付けようと思
います。中毒は、依存性とはちがひ、生命の危険な状態!
アルコール、カフェインを取りすぎないようにし
ようと思いました。薬物で、心も体も
ロボトにならないように、薬物まふま
ないようにしようと思います。



がとて怖いと思いました。そして、一度薬物
によって、脳がこわれることもには戻らない
ということを知って自分を大切にしていきたい
など思いました。とても分かりやすくしてくれ
たのでよく薬物のことと知ることか、きまり
糸色対使用しないぞという気持ちになり
ました。中学生でも薬物乱用をする人
がいるとして他人事しないなどと思
いました。ほくはこれから
薬物乱用をしないために毎日
なとつけて生活をしていこうと
思いました。



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て使う
- ・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。