

ほけんだより

H.21.7.6
南部小 保健室



あつい夏を健康にすごそう

7月に入り、じめじめした日やあつい日が続きます。最近、日中ぐあいが変わるくなって、ベットで休養する人が多くなっています。夜ねる時刻がとてもおそい人、スポ少でつかれている人、朝食がとても少ない人、6年生の水泳特訓、原因はそれぞれあるようです。また、プールに入ったあとに体が冷えてぐあいが悪くなる人もいます。長袖の運動着も学校においておくと、そんな時に着ることができていいですね。

暑さにまけない強い体をつくるためには、はやね・はやおき、朝ごはんをしっかり食べることがとても大切です。あなたの生活リズムはどうですか？

おそくても10時までには



ふとんにはいろいろ

ハンカチ・あせふきタオルもってる？

朝から、中庭や体育館でたくさんあそんで、汗びっしょりになっていますが、ハンカチやタオルをもっていない人がめだちます。また、手をあわせっけんで気持ちよさそうにあらっていいなあと思って見ていると、あれっ 手をふくハンカチがない、という人も多いです。暑い夏を少しでも気持ちよく清潔にすごすためにも、汗のしまつや手をふくための清潔なハンカチやタオルを身につけましょう。また、ズックもかなりよごれます。よごれだけでなく雑菌がにおいにかわってしまうので、毎週持ち帰り洗いましょう。

ズックも毎週あらいましょう！

おうちの方へ

健康診断がおわりました。いろいろとご協力ありがとうございました。治療や検査が必要な人には、そのつど「お知らせ」を出しています。歯科検診を除いて「お知らせ」がこない場合は「異常なし」または「受診の必要はない」というものです。お知らせをもらった場合はなるべく早めに受診しましょう。

- * 尿の二次検査を実施した人についても、お知らせがなかった場合は「異常なし」です。
- * 定期的に検査等をしている人については、「受診のおすすめ」は出していません。

何かご不明な点がありましたら、いつでもお知らせください。

今年度初の〇〇〇〇

7月3日、ついにその日はやってきました。

「全・員・出・席」！！

今年度に入りはじめてのことなのです。昼の放送でお知らせすると、どこかの教室から拍手の音が・・・

全員が元気に登校する日、
どんどんふえるといいね。

5年生 防煙教室がありました



7月1日(水)5年生を対象に防煙教室を実施しました。内科校医の田村正明先生とスタッフの方3名におこしいただき、タバコが体に及ぼす影響について、画像や実験を通しておしえていただきました。タバコの煙に含まれるニコチンはニコチン依存という中毒をひきおこし、タールは発ガン性がありさまざまなガンの原因となります。さらに子どもたちがとてもおどろいていたのは一酸化炭素が血管を収縮させ、血のめぐりがわるくなることで起こるバージャー病という患者さんの画像でした。足の指、さらには膝から下がくさってしまうおそろしい病気です。

喫煙開始年齢が早いとどれだけ危険なのか、すっていないまわりの人にも悪い影響がある・・・数値や写真などから、健康に及ぼす影響がとても大きいことがわかりました。以下、子どもたちの感想を一部ごらんください。

田村先生のおかげで、たばこをすうと、はいがんになることがわかり、手足がくさってもげてしまうなんて、少しざんこくだなあ～と思いました。だから世界中の人にそんな思いをさせたくはありません。だからなるべくたばこはすわないようになってほしいです。僕の家族はだれもたばこをすっていません。13才でたばこをすいはじめ、34才でなくなった人をスライドを見て、少しかわいそうだなと思いました。その人の子どもも、つまも悲しそうでした。だからできるだけたばこをやめてほしいと思いました。 5の2 吉見健さん



たばこは体に悪いことは知っていましたが、本当にそうなのか疑問に思っていました。でも先生の話やスライドを見て、本当に体に害なんだと思いました。ぼくはミミズの実験で、たばこをちぎって液をとるときに、色が麦茶のように黄色いきれいな色になりましたが、この中に大量の毒がまぎっていて、(たばこは)毒のかんづめということがわかりました。それと主流煙、副流煙では、副流煙の方が体に悪いと聞いて、ぼくたちがすう煙の方が毒性が高いことを知りました。

5の2 大泉朋志さん

今日私はたくさんのことを学びました。その中でも心に残ったことは、たばこをすいすぎて足がなくなったり、死んでしまった人のことです。私は前までたばこに200種類もの体に悪いものが入っているなんて知りませんでした。ミミズにたばこをとかした水をかけたら、最初は苦しがっていたけれど、だんだん細くなって、あまり動かなくなって、すごくこわかったです。私は大人になってもたばこはすいません。

5の1 氏家菜月さん



私はたばこをすうとどんなに危険か、よくわかりませんでした。でもたばこの勉強をしてこんなことがわかりました。だれかが部屋の中でたばこを10本すうと、その部屋にいる人も1本はすったことになるということや、たばこをすうとがんになってしまったり、足の指や手の指がなくなってしまうということがよくわかりました。私のお父さんにこんなことになってほしくないの、こうなっちゃうんだよと教えてあげたいです。私は大人になったら絶対にたばこをすわないようにします。

5の1 鈴木潤夏さん