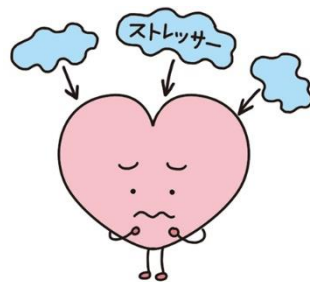


ほけんだより 2月



No.15 令和5年1月31日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

寒い日が続きますね。体がちぢこまると、何となく心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。



〇ストレスのしくみとは？

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気持ちになる、落ちこむ…こうしたことが積み重なるなど、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

〇ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする。（音楽をきく、本を読むなど）
- ・体を休める。（早くねる、お風呂にゆっくり入るなど）
- ・友だちやお家の人、先生に相談する。



ストレスは誰にでもあるもの。だからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

☆2月3日まで教育相談週間です。

この機会に担任の先生と、ふだんできないお話ができるといいですね。もし、こまっていることや心配なことなどがあったら、一人でなやんでいないで先生につたえてくださいね！

【2月のほけん行事】

- 8日（水）体重測定（1・2年）
- 9日（木）体重測定（3・4年）
- 10日（金）体重測定（5・6年）

2月のほけん目標

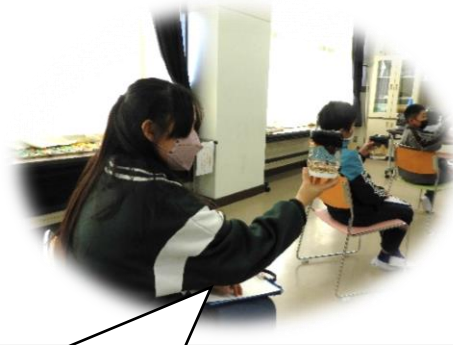
こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう

やくぶつらんようぼううしきょうしつ

薬物乱用防止教室

1月25日（水）に、6年生を対象に、千葉科学大学の

おおか 大高 泰靖先生を講師に薬物乱用防止教室が行われました。



タバコにふくまれるタールを
じっさい 実際に見せてもらいました。タバ
コ10本を毎日1年間吸うと、恐
ろしい量のタールです。

「薬の正しい使い方」

- 薬は、私たちの病気を治すために用います。
- どの薬を飲めばよいかは、お医者さんや薬剤師さんに聞いてみて
ください。
- 薬には、それぞれ飲む回数（用法）や飲む量（用量）が決められ
ています。これを守ることによって薬がききます。

⇒薬を正しく使いましょう！

アルコールに酔った状態を体験

するゴーグルをつけて歩くと、コ
ーンにつまずいたり、たおしたり
しょうず 上手に歩けません。



【 6 年生の感想 】

- 薬は適切に扱えば病気は治るけど、使い方をまちがえると毒にもなることがわかった。
- タバコやお酒にも中毒があり、しかも危険ドラッグは1回でもやると、何回もやってしまう
ことがわかった。
- 実際に体験してみて、まっすぐ歩くことすらできなかったの、アルコールを飲みすぎるの
はとても危険なことがわかった。
- ぼくは絶対に悪い薬を使いたくないです。友だちにすすめられても使いません。

～お家の方へ～

わたしのけんこう（健康カード）をお配りしました。

1月の身体測定結果や健康診断の結果でまだ受診が

すんでいないものはないかを確認していただき、もしまだ治療が終わっていないものがあり
ましたら、年度内に治療の計画をお願いします。（歯科については、まだ報告書が届いていな
いご家庭に、再度お知らせを配付しました）確認が終わりましたら、表紙の保護者印の欄に
押印をして2月7日（火）までに担任に提出してください。

年	番号	保護者印	押印
1	1	㊦	