

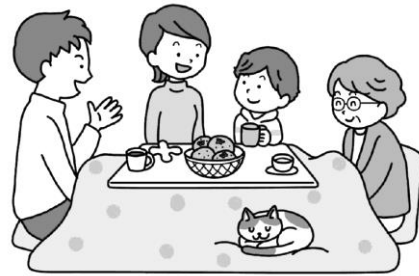
ほけんだより



「次の1年」の健康のためにふりかえってみよう

みなさんはこの1年、病気やけがのないようにがんばってきましたね。その中で、よかったところ・あまりできなかったところの「ふりかえり」をすることで、次の1年をもっと健康に過ごすためのコツやヒントが見えてくると思います。考えたことについて、友達や家の人と話し合ってみることで、いい方法を思いついたり、見落としていたことがわかるかもしれませんね。

チェック項目は、食事・おやつ・睡眠・運動・手洗い・うがいなどの生活習慣や、安全な生活を送るための行動がとれたかななどです。



保護者の方へ

運動器検診の健康手帳を持ち帰りました

12月4日までに返却してください

健康手帳
運動器検診

学年	学年	学年	学年
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

9月・10月に実施した運動器検診の結果をお知らせします。結果は、運動器検診専用の「健康手帳」に今年度の結果を貼付しています。3、4ページ該当学年の欄に今回の結果を貼付していますので、ご覧ください。

また、2ページに、スポーツ中のけがを経験した場合の記載欄があります。何かありましたらご記入ください。

なお、検診結果より、受診が必要なお子様には、別の文書にてお知らせしています。

3、4ページの該当学年の欄をご確認いただき、個票の下部に押印またはサインをご記入ください。**12月4日(金)までに、お子さんに持たせてください。**

お酒・タバコ・薬物について考えよう

11月18日に、NPO法人FSUNヘルスプロモーションセンターの菅原俊先生を講師に迎え、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。薬物だけでなく、お酒やタバコの害についてもお話を聞くことができ、健康への影響について学ぶことができました。

★薬物乱用ってなに？

薬物乱用とは、麻薬や覚せい剤など禁止されている薬やシンナーなどの化学物質を不正な目的や方法で使用したり、医薬品を医療の目的からはずれて使用したりすることをいいます。たとえ1回使用しただけでも、乱用です。薬物乱用の怖さは、依存性（脳に強い刺激が与えられ、何度もくり返し使いたくなる）と耐性（くり返し使っているうちに、これまでの量では効き方がうすれてくる）といわれ、自分の意志ではやめることができなくなってしまいます。



★未成年がお酒を飲むと・・・

- 大人よりも急性アルコール中毒を起こしやすい
- アルコール依存症になりやすい
- 脳の神経細胞がこわれる



そのために

- 記憶力や思考力がおちる
- 意欲がなく、無気力になる

★未成年がタバコを吸うと・・・

タバコを吸い始めた年齢が若ければ若いほど、タバコの有害物質の影響を受けやすく、がんや心臓病にかかりやすくなります。

