

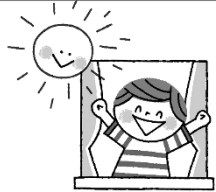
ほけんだより

5がつ

寝屋川市立和光小学校

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する



チャレンジ!

宝さがし

3つのクイズをとりて
宝箱のカギを手にいれよう!

クイズ01 ○にはいることばは?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みげ○こ

クイズ02 はじめのじをつなげると?

① ② ③ ④

クイズ03 ことばをひろいながらゴールへ!

スタート

まご さ ち よ

き あ は ん し

ゴール

クイズ01 カギ (暗号) は・・・?

クイズ02

クイズ03

たからばこ 宝箱のなかからでてきたのは・・・



げんき 元気なからだ!

こたえは
はやね・はやおき・あさごはん
いい生活リズムで
げんき 元気にすごそう!

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えていきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。



体育の有無やお天気、飲む量にあわせて、足りるように持って
きましょう。また、水筒は毎日洗って清潔に使いましょう。

7つの

まちがいさがし

こたえは保健室前にはってあります。



まだまだ続きます
健康診断



検診や検査で異常の疑いがあった場合は、数日中に「結果のお知らせ」の用紙を持ち帰らせます。
(用紙がなければ、異常なしです。)

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



清潔調べ週間
5月22日(月)~26日(金)



昨年にひきつづき、5月に清潔調べ週間として1週間、ハンカチ、ティッシュを持ってきているか、爪が長くなっていないかを調べます。健康な生活を送るうえで基本的なこれらの習慣が身につくことを願って行います。清潔調べ週間が終わりましたらカードを持ち帰りますので、お手数ですが、お子さんのようすをみていただき、サインやひとことの記入をお願いします。

また清潔調べ週間の間だけでなく、ハンカチ、ティッシュを持つこと、爪を短くしておくことがふだんからあたりまえになってくれると嬉しいです。ご家庭でも気にかけて声かけしていただくようご協力よろしくお願ひします。2、3学期にも調べます。

タバコの煙から子どもを守って



タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも
含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を「吸わされる」のです。

5月31日は世界禁煙デー。
タバコの煙から子どもを守る
のは、大人の役目です。



おとなになっても すわないで!!

ためしに一度だけ、すぐやめるから大丈夫と思っても、やめられないのが「タバコ」です!

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる「依存症」になる危険性も



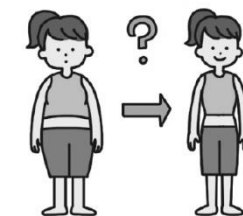
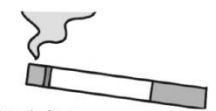
未成年の喫煙は法律でも禁止

知って“防煙”!

タバコのミニクイズ

1 タバコは、先(火をつけるほう)と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い?

- A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



2 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

- A. ウソ (やせない) B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

3 タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

- A. 10種類くらい B. 100種類くらい C. 200種類くらい



4 ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってもよい?

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

(こたえ) ①...A ②...B ③...C ④...B