

ほけんだより

●トピック

- ・楽しく安全にプールに入るために
- ・「わたしの健康」押印・ご記入
- ・受動喫煙防止講座

令和6年7月5日
明成小学校保健室



がつほけんもくひょう 7月保健目標 なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

楽しく安全にプールに入るため ~ふりかえってみよう~



じゅんびたいそう
準備体操を
ていねいにしている



つめをきってから
プールに入っている



プールの前後にしっかり
シャワーを浴びている



プールの中やプールサイド
でふざけていない



プールに入った後に体調が悪くなって保健室に来る子がいます。体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。また、ラッシュガードを着ていることで体が冷えることもあります。寒いときは自分で着脱できる、ラッシュガードの水をしばってから着られるようにするなど、自分で調整ができるようにしましょう。

おうちで練習してできるようになってから着るとよいですね。

保護者の方も、ご協力をお願いいたします。

保護者の皆様へ

「わたしの健康」の押印（サイン）・ご記入のお願い

定期健康診断が終わりました。結果を「わたしの健康」に記入してありますので、下表を参考ににして、押印（サイン）またはご記入をお願いいたします。

提出期限 7月12日（金）

2・3ページ	内科・尿検査
4ページ	聴力（1～5年生）、耳鼻科（1・4年生）、眼科（1年生）
5ページ	視力
6ページ	歯科
8・9ページ	発育の記録
15ページ	健康づくりのめあてとふりかえり（今年度のめあて）
16～29ページ	健康づくり（7つの重点課題）に関するページ *お子様と一緒に生活を振り返る機会としてご活用ください。

保護者とともに取り組む 受動喫煙防止講座

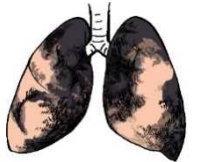
6月14日（金）に学校薬剤師の村井先生をお迎えして、6年生の児童と保護者の方を対象に受動喫煙防止講座を行いました。たばこの有害物質による心と体への影響や、ニコチン依存症や治療について詳しく学ぶことができました。事前・事後アンケートの結果と、児童のふりかえり・感想の一部を紹介します。



アンケート項目	実施前	実施後
自分は将来、たばこを吸いたくない（吸っていない）と思う。	92.9%	100%
自分の周りの人がたばこを吸っていたら、やめてほしい。	96.4%	100%

ふりかえり・感想

- たばこを吸うと血管が縮んで詰まったり、がんになることを知ったから絶対にやめようと思いました。
- たばこは有害物質の缶詰だから、将来絶対に吸わないようにしたいです。
- たばこは前から吸いたくないと思っていたけど、もっと危険だということが分かった。もしも依存症になってしまった人がいたら病院などで薬をもらうことをすすめます。
- たばこを吸ったら病気になることは知っていたけど、自分がその煙を吸ってしまう（受動喫煙）と病気になることが分かりました。
- たばこはとても怖いものだと分かったから、友達に誘われたりしてもやめようと思いました。
- どのような危険性があるかやがんのリスク、周りの人にどんなことが起こるかなど詳しく知ることができて良かったです。
- 肺や脳が汚れてがんになってしまうことや、依存症になることを考えたら、将来たばこはすいたくないという気持ちが高まりました。
- たばこのたくさんの悪影響を知ることができました。自分が吸うことで、周りの人ががんになるなどの悪影響があるから、自分は吸いたくないと思いました。もし、周りで吸っている人がいたら、「吸うなら外でね」「病院に行ってみたら」など声をかけてみたいと思いました。



たくさんの保護者の方にご参加いただきまして、本当にありがとうございました。児童のふりかえりをおうちでも見ていただき、ご家族でたばこの害についてお話していただく機会となれば幸いです。