

ほけんだよい

2023年12月号(冬休み号)
 かしはらしりつみなしにししようがっこう
 檀原市立耳成西小学校
 ほけんしつ
 保健室



元気マンの 元気に冬休み!

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする



朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

これもダメ!!

注意



なんでダメなの? お酒とたばこ



お酒 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

『大麻グミ』って聞いたことがありますか? 「大麻」とは法律で使うことが禁止されている薬で『違法薬物』といい、他にも「覚せい剤・麻薬・コカイン」などがあります。最近東京や大阪で、「大麻」に似せて作った『HHCH』(ヘキサヒドロカンナビヘキソール)という成分が入ったグミをもらって食べた人が何人も救急搬送されるという事件がありました。グミの他にクッキーやチョコもあるそうです。これらの恐ろしいところは、脳や体に異変が起きるだけではなく、やめられなくなる『依存性』があることです。

もしどこかで知らないお菓子などを配っていても絶対にもらわないようにしましょう。また知らない人から食べ物をもらったときはすぐに食べずに、必ずおうちの方に知らせましょう。



やけどに気をつけよう!
 寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

ゆたんぼも危険!

カイロを貼ったまま寝る



暖房器具の近くで遊ぶ



こたつや電気毛布を使って寝る



正しい使い方をして、安全に温まりましょう