



たばこはダメ! 手



5月31日は、世界保健機関 (WHO) が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひよっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ!」と断るきもちを大切にしましょう。



たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中へのヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。



定期健康診断が終わりました

健康診断を役立てましょう

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、みなさんの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかりですから、きちんと結果をチェックし健康維持に役立ててください。

受診や詳しい検査などを勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く、医療機関を受診してください。



朝は、ギリギリまで寝ていたい?

でも、思い切って早起したら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか?

朝活



早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる (排便習慣がつく)
- ・心に余裕ができる (学校の準備ができる、忘れ物が減る)
- ・ちょこっと学び (単語帳チェック、予習や復習) ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



通信欄 ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

保健だよりに載せて良い 保健だよりに載せないでほしい

運動会直前特集

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

運動会練習が、本格的に始まります。水筒や汗拭きタオルを毎日持ってきてみましょう。また、睡眠不足で、体調不良にならないようにしましょう。

来週の7日（土）は、いよいよ運動会です。大きなけがや熱中症などがなく、みなさんの思い出に残る運動会にしたいですね。

1. 規則正しい生活リズムで過ごす



運動会の練習期間中は、体をたくさん動かす日が続きます。たださえ、まだ暑さに慣れておらず、体力が奪われるこの期間に睡眠不足になると、体調不良はもちろん、けがの原因にもなります。

- 必ず、①十分な睡眠をとり
②しっかり朝ご飯を食べ
③健康観察をしてから登校してください。



2. 熱中症対策をする

しっかりと熱中症対策をしましょう。

- ①帽子、水筒、タオルを忘れずに持ってくる。
②水分補給をこまめにする
③気分が悪くなったら無理をせず、近くの友達や先生に伝える。



3. けがの予防をする

- ①爪を切っておく。
②靴は自分の足のサイズに合ったものをはき、ひもをしっかりと結ぶ。
③しっかりと準備運動をする。

