

ほけんだより 11月

川原代小学校
保健室

R4. 10. 25



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思い出しながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室が行われました



10月12日、6年生が茨城県警少年サポートセンターの方に薬物の危険性について教えていただきました。パワーポイントでの学習や、薬物に関する標本・パネル等の見学を通して、アルコール・たばこ・薬物の有害性について知識を深めました。

未成年にとってはお酒やたばこも薬物になります。学習を通して、薬物乱用は「ダメ。絶対。」を心に刻むことができました。



- 薬物に手をだしてしまう要因の第1位は友達や友人の誘い。
- 薬物はハッパ、野菜、シャブ、アイスなど分かりづらい名前では呼ばれることがある。
- 危険な薬物を乱用すると、脳の細胞が破壊され、記憶ができなくなったり、幻覚や幻聴が起きたりする。



パネルや標本を見て薬物の恐ろしさを学習しました。見た目や名前だけでは、薬物かどうか分かりづらいものも、たくさんありましたね。



～薬物の誘いに負けない3つの行動～

- ①きっぱり「断る」 たった1回でも薬物を使用したら薬物乱用になってしまうよ
- ②その場から「離れる」 また誘われないように、その場から離れよう
- ③警察などに「相談する」 お家の人や、学校の先生、警察に相談しよう

がつ いいんかいかつどう
10月の委員会活動



募金箱や、全校に配付するお知らせを作成しています。

募金箱ができました。

10月の保健福祉委員会では11月に行われる赤い羽根共同募金にむけて準備をしました。みなさんから集まった募金はお年よりや、障がい者などの支援を行う福祉活動、災害時の被災地支援活動など、さまざまな活動に役立てられます。詳しいお知らせは後日配付いたしますので、ご協力よろしくお願ひします

がつ にち は ひ
11月8日は「いい歯の日」!

「いい歯の日」は日本歯科医師会が1993年(平成5年)より、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、PRを重点的に実施する日として設定しました。この日に合わせてさまざまな歯科保健啓発活動が行われています。その他にも、4月18日(よい歯の日)、6月4日(歯と口の健康週間)などがありますよ!



歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1カ月に一度が目安です

おうちの方へ

◆「いい歯の日歯みがきカレンダー」を実施します。

11月2日から5日間、歯みがきカレンダーを実施します。1日に配付しますので、7日(月)に提出をお願いします。