ひだまり

ほけんだより　No.１１
上市町立陽南小学校
令和３年冬休み号

クリスマスにお正月と、イベントが多い冬休みが始まります。
食べ過ぎ、飲み過ぎで胃腸をこわさないように、気を付けたいですね。
また、朝は寒いので、いつまでも布団に入っていたい気分ですが、いつもの生活リズムで過ごすことは、体の調子を整えるために必要です。早寝早起きで元気に冬休みを過ごしましょう。

たばこの害について学習しました（6年生）

１２月２日、６年生は中部厚生センターの保健師を講師に迎え、たばこの有害物質が体に与える影響、周囲の人に害を与える受動喫煙、誘われた時の断り方等を学習しました。

たばこの煙に含まれるタールにより真っ黒になった肺の写真を見せてもらった時は、子供たちから驚きの声が出ていました。また、吸っている人から２５メートル以上離れないと、周囲の人もたばこの煙を吸ってしまうと聞いて、「家の中だと煙を避けるのが難しい」と、副流煙による害を心配する声が聞かれました。

授業の最後では、たばこを吸うきっかけは、友人や家族といった周囲からの誘いが多いことから、誘われた時にどう断るかを、話し合いました。「どうして吸うのか逆に質問する。」「病気になるのがいやだから吸わないと伝える。」等、吸わないという強い意志が感じられる断り方が聞かれました。

たばこの煙は、未熟な子供の体に及ぼす影響が大きく、発達を阻害したり、将来がんや心臓病などの病気になりやすくなったりすることを教えていただきました。また、酸素を体に取り込みにくくさせるので、勉強に集中できなくなったり、運動で力を発揮できなくなったりと子供のうちから影響が出ることも教えていただきました。

子供たちの感想には、
「たばこを絶対に吸いません。ずっと吸っていると肺がんになるなど、いろいろよくないことが起きてしまうからです。」「体に悪影響だらけでとてもいいものとは言えないから、吸っている人にそのことを教えてあげようと思います。」等、自分の健康を守りたいという決意や周囲の人の健康も守りたいという思いが感じられました。

冬休み、お子さんとたばこや健康について話し合ってみてはいかがでしょうか。

冬休み健康すごろく

スタート！

冬休みを元気に過ごそう！

決まった時刻に起きよう！

朝ごはんを毎日食べよう！

２マスもどる

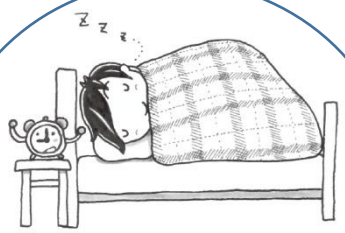
２マスすすむ

毎日体を動かしている人は１マスすすむ

お手伝いをしよう！

２マスもどる

ゲーム・テレビは時間を決めよう



早くねている人は３マスすすむ

暗くなる前に家に帰ろう！

１マスもどる

ゴール！