

ひだまり



ほけんだより No.5
上市町立陽南小学校
令和4年夏休み号



夏休みは1年の中で1番長い休みです。
自由研究や絵、水泳に料理など、日頃はできないことにもチャレンジできそうですね。

いろいろなことにチャレンジするには、やはり健康でないとできません。元気に過ごせるように、下に書いてあることに気を付けましょう。

まいにち おな じこく お
毎日、同じ時刻に起きよう!

朝日をあびると、すっきりと目覚めることができます。



すい
でかけるときは、水とう・ぼうし・

タオルをわすれずに!

熱中症予防のために、こまめに休けいをとりましょう。タオルをぬらすと、体を冷やせます。



なつやす ちゅう
夏休み中も



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!

へいじつ
平日のように

まえ
ねる前は、

メディアのスイッチオフ!



ねる1時間前には、メディアのスイッチを切ると、ぐっすりねむれます。

しょく た
3食しっかり食べよう!



暑い時は、食欲がでず、冷たいものばかりを食べたくなることがありますが、しっかり食事をとり暑さに負けないようにしましょう。

さけ がい べんきょう
酒とたばこの害について勉強しました

ねんせい
6年生

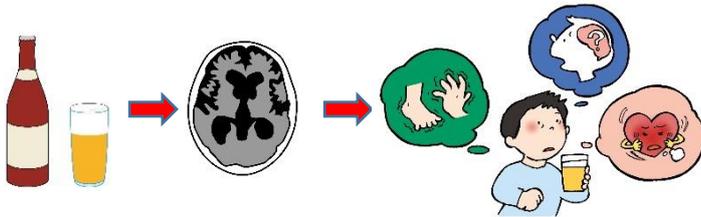
6年生は、夏休みを前に「酒とたばこの害」について学びました。講師は、富山大学保健管理センター長の松井祥子医師です。



たばこは、「百害あって一利なし（いいところは1つもないという意味）」と言われるように、がんの原因の『タール』や、たばこをやめられなくなる『ニコチン』、運動能力を奪ってしまう『一酸化炭素』などの害のある物質がたくさん含まれています。健康によくないので、一流のスポーツ選手は絶対にたばこを吸いません。



酒は、長年飲み続けると、脳が縮んだり、肝臓や心臓などの病気になったりします。また、一度に大量に飲むと意識がなくなり、呼吸が止まって死んでしまうことがあります。特に、若い人は影響を受けやすく、飲酒を続けていると性格が変わったり、考える力や記憶力が低下したりします。



たばこも酒は、20歳になっていない人は禁止されています。それは、体が成長している途中なので、大人よりも大きな害を受けてしまうからです。

たばこや酒を始める人の多くは、やってみたいという好奇心や周りの人からのさそいがきっかけです。

さそいをきちんと断ることのできる強い意志をもつことが大切です。

からだ
体によくないから
しないよ！



ぜったいに嫌だよ！



“お酒のルール”には
理由があります



ビールやチューハイなど、お酒のテレビ広告には、こんな決まり事があります。

- 5時～18時の間は広告を流さない
- のど元を通る「ゴクゴク」という音を使わない
- のど元をアップにしない
- 25歳より若い人をモデルにしない



大人でも飲みすぎて記憶をなくしたり依存症になったりする人がいるのが、お酒の怖いところ。「おいしそう」「飲んでみたい」と子どもが思ってしまうように、きちんと決められているのです。

そして、このルールはノンアルコール飲料も同じです。20歳以上の人だけが飲むために作られているので、「ジュースみたい」「アルコールが入っていないからOK」ではないのですね。

