

# すくすく



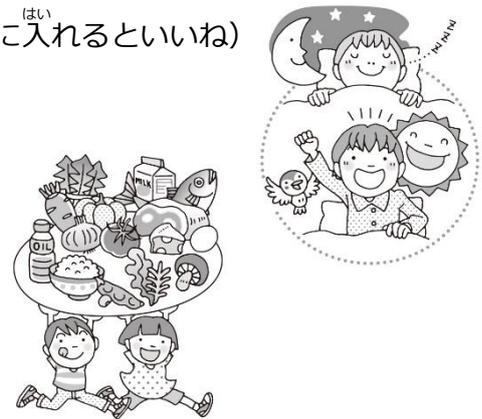
れいわ ねん がつ にち きん  
令和5年7月14日(金)

7月21日からは夏休みに入ります。長いお休みでも規則正しい生活を続けて、暑い夏に負けず  
すに過ごしましょう。

## 1学期の健康生活をふり返ろう。

自分の生活を思い出して、  
あてはまるところにチェックしてみよう！

- 夜はよくなることができたよ！  
(1～3年生は9時、4～6年生は10時ごろまでにはふとんに入れるといいね)
- 朝ごはんを毎日食べたよ！
- 手あらいをていねいにできたよ！
- 給食のときは、静かに味わって食べることができたよ！
- ごはんのあとは、ていねいに歯をみがけたよ！
- 外で体を動かしたよ！
- 友達となかよく過ごせたよ！



どれくらいチェックできたかな？

夏休みの生活カレンダーに、生活習慣の記録をして、休みの間も規則正しい生活習慣を意識  
していきましょう。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

保護者の皆様へ  
今年度の定期健康診断の結果を懇談会の際にお渡ししました。受診のすすめのおたよりをもらった子で、まだ受診していない子は、夏休み期間を活用して早めに病院に相談するようにしましょう。



# やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室がありました。



7月4日(火)に、6年生を対象とした薬物乱用防止教室を開催しました。正しい薬の取り  
扱い方や薬物乱用の怖さについて、ライオンズクラブの方がお話をしてくださいました。

## <講師の先生のお話>

### やくぶつらんよう 薬物乱用って？

- ・正しい目的(病気を治す、症状を和らげる)以外の理由で、薬物を使うこと。一回だけでも「乱用」といいます。病院でもらったり、薬局で買ったりした薬でも、遊びや気持ちよさを求めるために使用すると「乱用する」ことになります。
- ・花粉症の薬や頭痛薬を、箱や処方箋に書いてある、決められた頻度や量より多く飲むことも危険です。用法用量をしっかりと守りましょう。

「転んで擦り傷ができた」  
「足を捻っちゃった」  
「虫に刺されてかゆい…」

ぬぐすり はくすり  
塗り薬や貼り薬



のくすり  
飲み薬  
(錠剤、カプセル、粉など)



「頭痛いなあ」  
「花粉症で鼻水が止まらない」

「もっと早く走りたいなあ」  
「勉強ができるようになりたい」  
「簡単にダイエットしたい」

こういった場合に  
効く薬はない。

## ～\*～ やくぶつ くれ 薬物の怖さ ～\*～

ここで説明する薬物とは、病院や薬局で売っている物ではなく、法律で持つこと自体が禁止されている物のことです。覚せい剤やMDMA、大麻など、たくさんの種類があります。これらは次のような危険性があるため、一度でも使用してはいけません。

- ・脳に大きなダメージを与える。
- ・やめたくてもやめられなくなり、何度も使用してしまう(依存性)
- ・体も心もボロボロになる。

自分を大切に思ってくれる人、自分が大切に思っている人、将来の夢や希望、自分の好きな物・・・  
全てを壊してしまいます。

「これを飲むと気持ちよくなるよ」「簡単にやせる薬があるよ」  
このように誘ってくる人がいたら、「きっぱり断る」「逃げる」「大人に相談する」といった行動をとってください。自分の体を、自分で守りましょう。