

すくすく



れいわ ねん がつ にち きん
令和6年7月12日(金)

ことし つゆ い がつ にち さくねん くら にち おそ
今年の梅雨入りは、6月21日。昨年に比べて、23日も遅かったそうです。7月に入って、ジ
メジメとした湿気と暑さで、あまり気持ちよい天候とはいえない日が続いています。湿度が高い
と、廊下が滑りやすくなってケガが多くなるだけでなく、熱中症になる危険性も高まります。
こんげつ いちがっき のまとめになる大切な月。待っている夏休みを気持ちよく過ごすためにも、体調
かんり かに 気を付けていきましょう。

がっき けんこうせいかつ かせ 1学期の健康生活をふり返ろう。

じぶん せいかつ おもひ だして、
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！

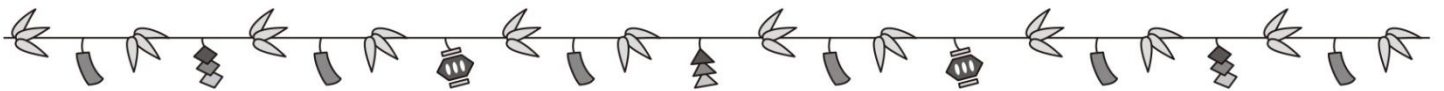
ごはんのあとは、ていねいに歯をみがけたよ！

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？

なつやす せいかつ ぜいかつしゅうかん きろく やす あいだ きそくただ せいかつしゅうかん いしき
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。



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゆ しん ち りょう 受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゆ しん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゆ しん
まだ受診していない

ち りょう と ち りょう
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス！



はや じゆ しん き も やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



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。



6月19日(水)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。薬物乱用が人体や社会に与える影響、違法薬物の種類について、岡崎市保健衛生課職員の方がお話をしてくださいました。

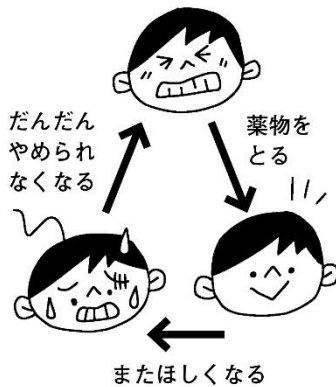
やくぶつらんよう 薬物乱用って？

- ・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。

薬物乱用の3大問題

薬物を乱用すると、一時的に幸せを感じる状態になることがありますが、薬が切れるとまた薬物が欲しくなり、やめられなくなります。これを薬物依存といいます。こうした状態が続くと、脳の働きがこわれてしまいます。脳がこわれてしまうと、他人がこっげきしてくると思ひこんで、人を傷つけることもあります。

①やめられなくなる



②脳をこわす



③他人がこっげきしてくると

思ひこみ、ほかの人を傷つける



★オーバードーズに注意！！

・オーバードーズ(Over Dose)とは、医薬品を決められた量よりたくさん飲んでしまうこと。英語の頭文字をとって、「OD」と表記されることもあります。

・今、薬局で購入できる市販薬によるオーバードーズの増加が問題視されています。薬が違法のものではないからといって、「安心」「安全」ではありません。決められた量より多く飲む行為は、内臓に大きな負担を与えて体を壊してしまいます。