



ふゆやす

冬休みほけんだより 日南小学校

2021, 12, 23

じどう 児童のみなさんも、おうちの方も読んでください。

たの 楽しい冬休み、けがや病気に気をつけて、元気に過ごしてください。

ふゆやす 冬休みも、でかける時はマスクをし、帰ったらうがい、手洗いをしましょう。

ふゆやす 冬休み中も、体温をはかり、カードに書いてください。

おそくまでおきていると生活リズムがくずれてしまうので、

出来るだけ、学校に行く日と、同じ時刻に起きましょう。



保護者の方へ

★ 3学期の持ち物の確認をお願いします。

- ・マスクは、忘れたりひもが切れたりする場合もありますので、予備のマスクもカバンに用意していただくと助かります。
- ・ハンカチは、手洗いの習慣に必要です。ハンカチも予備があると安心です。
- ・体温チェックカードは、冬休み中も記入後、7日に提出してください。
- ・箸の貸し出しが多いため、箸をご確認ください。
- ・歯ブラシの開き具合もご確認ください。
- ・暖房で乾燥しますので、できるだけ水筒を持たせてください。

12月2日に6年生でがん防止教室（たばこについて）をしました。

がん予防教室の様子です

こうし 講師は、境港市「市場医院」
いんちよう 院長の市場医師



★ 体に悪いたばこ

- ・たばこの中には、ニコチン、タール、一酸化炭素など体に悪い成分が多い。がんになりやすいと言われる発がん性物質は70種類入っている。
 - ・たばこを1本吸うと、5分30秒、命が短くなる。
 - ・タバコを吸う人だけでなく、まわりの人にも害がある。
- ふくりゆうえん 副流煙と言う。まわりにいる人の方が、害が大きい！

ふくりゆうえん
副流煙



しゅりゆうえん
主流煙



★ 小学生のみなさんは、たばこを吸っている人の近くに行かないようにしましょう。

★ たばこは一度でも吸うと、依存症（やめたくてもやめられない）になる。

- ・たばこにはいっているニコチンの影響で、たばこがやめられなくなる。
- ・吸ってないといらいらしたりして、また吸いたくなり、やめられない。
- ・たばこを吸っているとドーパミン（幸せを感じると体から出る）が少なくなる。

★ たばこは、吸い始めた年齢が若いほど、体への害があり、やめにくい。

- ・13歳でたばこを吸って、17歳で口腔がんになり、30回手術した青年の映像。

じどう かんそう 児童の感想

・たばこは、人の命をうばうことになることも知りました。お父さんがすっていたから、すわないように言おうと思いました。たばこはすってない人でも吸っている人の近くにいたら、その人にも害が出ることをはじめて知ってたばこってこわいな・・・と思いました。

・どうしてたばこをすいつづけるのかが分かってよかった。私の家族にはたばこをすう人はいないけど近くにいたら近づいたりしないように注意したい。

・あぶないと思ったし、お金のむだだなと思いました。たばこは危険な物だと思いました。たばこは絶対に吸いたくないと思いました。

・たばこを1本吸ったら5分30秒も寿命が縮むと聞いてびっくりしました。

・がんがいろいろわかってよかったです。たばこで人生が大きく変わって、体を悪くする前にたばこをすわないようにする。