

# ほけんだより JULY 7月

〈お子様と一緒に読んでください〉

2023/7/2

7月の保健・安全目標

○夏を元気に過ごそう

○夏休みを安全に過ごそう

川原小学校保健室／喜友名千穂

7月1日(月)に白保駐在の宮城さんと一緒に「薬物乱用防止教室」を行いました。



## やくぶつらんよう いほうやくぶつ 「薬物乱用」って違法薬物を使うこと？



かくせいざい たいま いほうやくぶつ  
覚醒剤や大麻などの違法薬物を使うことだけが「薬物乱用」ではありません。

薬局などで買う医薬品や化学薬品であっても、本来の目的では無い使い方、遊び目的の使用や処方せんを超え大量に服薬するなどの行為は、目的の逸脱でありこれも薬物乱用になります。つまり、市販薬の「用法・用量」を守らずに飲むことも「薬物乱用」になるのです！

## お酒やたばこは、なぜ20歳からなの？

子どもは体がまだ未完成。成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。

未成年の飲酒は脳への影響が大きく、脳が委縮することにより記憶力や判断力、意欲低下などが起こります。また未成年の喫煙も、脳の成長が妨げられるほか、息切れしやすくなったり、身長が伸びなくなったりします。



保健室には、みんなに読んでほしい本や月の保健目標に合わせた本などを数冊置いています。月・週替わりで色んな本を置いているので、ぜひ読みにきてくださいね♡

もちろん貸出もできるので、図書館へGO！

みんな静かに真剣に読んでいます！



ある日の昼休み...

## プールが始まります

明日からみんなが楽しみにしているプールが始まります。ケガや事故がなく安全に実施できるよう、ご家庭でも準備をお願いします。

- ① 睡眠をしっかり取る(寝不足は熱中症にかかりやすい！)
- ② 栄養バランスのとれた食事をする
- ③ 少しでも体調が悪いときは無理をしない
- ④ 爪は短く切っておく(長いとケガにつながります)

