



☆お子さまと一緒に読んでください☆ 令和6年11月号 柿岡小保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたが、みなさん体調はどうですか？まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。睡眠時間や食生活などに気を付けて、風邪に負けない体づくりを心がけていきましょう。

5・6年生 薬物乱用防止教室がおこなわれました

少年サポートセンター水戸より講師2名をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。パネル見学やワークシートを通して、タバコや覚醒剤などが体に与える悪い影響について勉強しました。



子どもたちの感想・わかったこと～感想を一部紹介します～

- ・大麻や覚醒剤がどれほど危険なものか分かった。薬物は絶対にしないようにしようと思った。
- ・決まりを守らないで薬を一度にたくさん飲んだりすると、どれだけこわいかが分かった。
- ・薬物やタバコは体にとても悪く、絶対に使用したくないと思った。そして、周りからさそわれても、きっぱり断ることを忘れたくないと思った。
- ・大麻や覚醒剤だけではなく、タバコやお酒は依存性があることが分かった。すすめられても、「断る」「はなれる」「相談する」の3つを忘れないで行うことで、自分の身を守れることも分かった。

普段から姿勢を気にしていますか？

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



校内

オンライン相談



こまっていますか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。



※載っているイラストを許可なく使わないよう、お願いいたします。