

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっしょに読みましょう。

平成29年3月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

2月は学級閉鎖がありましたが、今は
インフルエンザでお休みをしている人は、ほとんどいません。
豊二小の流行は落ち着いた様子です。

この1年間、みなさんはどのように過ごしましたか。
今の学年での生活も残りわずかです。生活リズムに気を
付けて、気持ちよく過ごしましょう。



3月のほけん目標

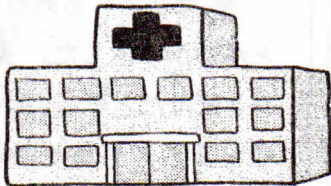
健康生活の反省をしよう

1年間をふり返ろう!

当てはまるところにチェック!

けがや病気

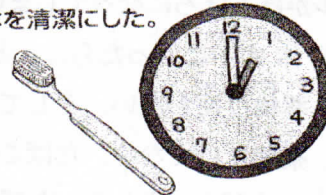
- 大きなけがや病気をしなかった。
- 学校から受診のお知らせをもらったので病院へ行った。
- 手洗い・うがいでかぜを予防した。
- 危険な行動をしなかった。
- 小さなけがは自分で手当てできた。



5
ポイント

生活習慣

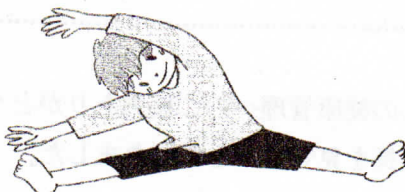
- 早寝早起きができた。
- 排便のリズムは順調だった。
- 歯みがきを毎日できた。
- 一日3食きちんと食べた。
- 食事はバランスよく食べた。
- 体を清潔にした。



6
ポイント

運動・睡眠

- 定期的に運動をした。
- 運動前や後にストレッチをした。
- 夜はぐっすり眠れた。
- 翌日に疲れが残らなかった。



4
ポイント

こころ

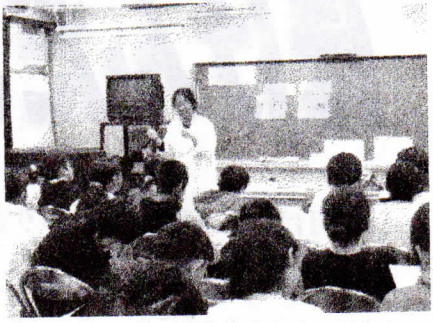
- 楽しいと思うことがあった。
- あいさつができた。
- 人を傷つけるような言動はなかった。
- ストレスを解消することができた。



4
ポイント

やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室

ねんせい 6年生のみなさんが、ほんこうがっこうやくざいし やまむらひろこ
せんせい 先生から、くすり 薬 やたばこ・アルコール・薬物について、
きけんせい 危険性と さそ 誘われた とき たいしよほう 対処法について学びました。



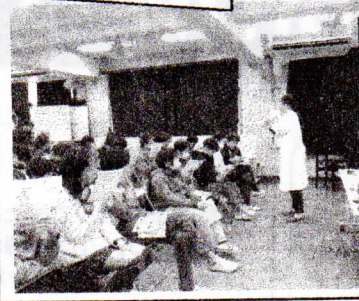
<6年生の感想>

わたし いぜん 前は以前から、テレビのニュースでゆうめいじん とかがやくぶつ しょう 薬物を使用していて、こわいなあとおも 思っていたけど、こんかい 今回の薬物乱用防止教室で、そのこわさをもっとじつかん 実感しました。

やくぶつ 薬物にもそれぞれいろいろななまえ 名前がついていてどれもきいたことがない物だったので、ビックリしました。あと、わたし いちばん 私が一番おどろいたことは、たばこのことです。たばこのけむりのなか 中には、ゆうがいぶつしつ 有害物質が200以上もあることにおどろきました。わたし そと 外でたばこをす 吸っているひと 人のけむりをよくす 吸いこんでしまったりすることもあるので、これからはなるべく吸わないようにき 気をつけたいです。

あと、やくぶつ 薬物を誘われたら、はなし 話を かわ 変えたりに 逃げたりして、じぶん 自分を ます 守りたいです。

ぼくは、やくぶつ 薬物
らんようぼうしきょうしつ 乱用防止教室で、
やくぶつ きけんせい 薬物の危険性を
あらた 改めて かん 感じました
シンナーで発泡



やくぶつ 薬物は、
あぶない 怖い
というこ こと
とがわか 分かり
りました。

スティロールがぼろぼろになってしまいました。それを見て、もしこれが 体の中に入ったら... と思うとゾッとします。

なので、やくぶつ 薬物は使わない、そしてう 受け取らないようにしたいです。薬物だけでなく、たばこやお酒の危険性もていねいに教えていただきました。たばこは吸わず、お酒はほどほどにしたいと思ひます。

薬物は、いつも聞く名ではなくあだ名があることも知りました。薬物をわたそうとしてくる人は、そうして人々に薬物を広げようとしているんだなと思ひました。

くすり 薬はリスクもあるということがわかりました。薬はいいことだけだと思ひていました。けどリスクもあったとは知りませんでした。

くすり 薬をてきとうに使ったこともありまひました。これからは、気をつけて使ひたいと思ひます。

保護者の皆様

今年度1年間、保健関係の書類の提出や健康診断等お子さんの健康管理へのご協力ありがとうございました。おかげさまで、保護者の皆様とともに子ども達の成長を見守ることができました。

4月からまた、健康診断が始まります。来年度もご協力よろしくお願ひいたします。