

ほけんだより 7月

令和8年7月17日

嘉手納町立屋良小学校

今月の保健目標

夏を健康にすごそう

夏休み、計画的に！



いよいよ夏休みがスタートします！病気やけがをしないよう健康と安全に気をつけて過ごしましょう。特に熱中症やけがなど注意が必要です。しっかり対策しましょう。

また、夏休みは色々な体験をし、成長できるチャンスです。毎朝、太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう。

8月にたくましく成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

◎1学期の保健室利用（4月8日～7月16日）

* **253件**

（病気241件、けが178件、その他55件）

◎1学期の欠席状況（延べ人数）

* **1173人**

（病欠565人、病欠以外553人、出席停止46人、忌引き18人）

◎1学期の出席停止措置

* **16人**

（コロナ7人、インフル5人、水ぼうそう1人、マイコプラズマ1人、溶連菌1人、感染性胃腸炎1人）



長い休みは、元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



暑さに負けないからだをつくらう



はやねはやお
早寝早起きで
リズムのある生活を

しょくじ しょく
食事は3食、
しっかりとろう



クーラーを上手に
使おう！
なつ あつ
夏の暑さになれよう

すいぶんほきゅう
水分補給も
わすれずに！



つめ
冷たいものの
とりすぎに注意！



そとで
外に出るときは
ぼうし わす
帽子を忘れずに！
ひや
日焼けどめもぬろう！



やっぱりキホン
てあら
手洗い・うがい

ガラガラ…



3年生：喫煙防止教室

6年生：薬物乱用防止教室を実施しました！

※6年生の感想を
一部紹介します。

メッチャ怖かったです。でもその怖さのおかげで自分の身を守れそうなので良かったです。

身の回りにも危険なものがあるとわかりました。そして思ったことは、危ない店じゃなくて SNS が危険って分かりました。

とてもわかり易かったです。本当に薬物を使った人の動画なども見てこうなうとか教えてくれたのでとてもありがたいと思いました。たばこや酒、薬物をやろうと誘われても絶対にやらないと決めました。

薬物などをしたら奇声を発している動画を見てこんなにやばいんだと思って怖かったです。

麻薬等とか変な薬とかはとても危険で、吸うと考えることもできなくなるというのが怖いと思いました。

麻薬はちかくにあるものだと分かりました。麻薬はスマホでも買えるからスマホを持つときには、気をつけないといけないものだとあらためて知りました。あと大切な3つの言葉も教えてもらったので良かったです。



麻薬を一回でも10回でもやったら乱用が心にものこりましたもし、麻薬をやってる人がいたら近づかないようにして距離を置きたいです。

麻薬、酒、タバコ、を避ける、離れる、断ることが大事で自分を守るため

今日の講話を通してわかったことは、タバコは自分の肌にも影響をあたえると知ってびっくりしました。怖い動画とかもあって怖かったけどあのようにならないように気おつけたいなと思いました。

今日は、薬物やお酒、タバコの危険についてのことを知ることができました。この講話を聞いて、自分は絶対に薬物、お酒、タバコなどの細胞などをだめにするものには絶対に手を染めないと決めました。

薬物には、知っているものもあったけど、その他にもいろんな薬物があると知って怖くなりました。画像や動画を見てとても衝撃を受けて自分は、「こうならないように」と思って知らない人や知り合いの人とかにもすすめられても「さける」「離れる」「断る」をして自分の身を守って一生近づかないようにしたいです。

講話を聞いて一番心に残ったことは、改めて薬物を使うのはとても良くないことと、未成年でも薬物に手を付けて依存症などになるということです。私がこんな風になったら絶対に嫌だし家族や学校の人が悲しむから絶対に薬物には手を付けなくておこうととても感じました！

今日の話を聞いて、ココロに残ったところは、乱用は一回でもお使ったら捕まるし、薬物を売ったり買ったり、持ったりもしたらだめだとわかり、心に残りました。これからも、薬物には手を出さないし、先輩や知り合いなどから薬物や怪しい誘いをされたら、新垣さんから習った、避ける力と、断る力と、離れる力を思い出して避けていきたいです。

私は、絶対、薬物を使いたくないと思いました!!最初は、薬物は捕まるだけだと思っていたけどそれだけじゃなくて、幻覚などが見えてきて最終的にはカッターで指などを切ることもあることを知ってとても怖いものだとわかりました!!今日、習ったことを活かして、誘われたりしたら避ける力、断る力、離れる力をつけたいと思いました!!

今までにあった実際にあった話を聞いて、自分の脳や体を守るために、薬物やタバコ、お酒には、絶対に手を出さないようにしたいです。そして、大人よりも子どものほうが体に悪い影響が出るのが早いと知ったので、今のうちから自分の健康をしっかりと意識して、過ごしていこうと思いました。

薬物は、スマホで買うことができるのを知ったので怪しいサイトや怪しいアプリ、アカウントなどは絶対に入ったりフォローしない。

実際の SNS の写真、動画やニュースとかをみてすごく怖かったし、スマホひとつで簡単ににはいる遠いようで近い存在なことを知って本当にあらためて薬物、タバコ、お酒はこわい存在ということがわかりました。

薬物は、一回でも吸ったら乱用するとか、いろいろな、恐ろしい危険な物を、裏のルートで手に入れることができるということも知り、大麻のことだけでなく、スマホの恐ろしさを知ることができました。



避ける、逃げる、断るの3つのことがわかりました。あと、小中学生でも簡単に大麻やタバコ、おさけが手に入ると知り、びっくりしました。

薬物とか二十歳未満の飲酒・喫煙は自分も周りもやめようと思いました。私も六年生になって携帯を持っているけど、ティックトックやXなどは入れないし、ラインや Youtube、時間・ロックに制限をかけて管理してもらっています。でも、薬局とかの身近なところで手に入ると聞いて驚いたしちゃんと決まりは守ろうと思いました。六年生としても自分としても気をつけていこうと決めました。