



# ほけんだより

## 11月号

三田川小保健室

No. 8

令和6年11月

寒さに負けないようにしましょう！



木々の葉っぱも徐々に色づき、本格的に秋を感じる季節となりました。朝晩は特に気温が下がり、長袖必須の時期となりました。まだまだ日中は暑い日もあるので、服装で体温調節できるようにしましょう。また季節の変わりめは、体調の変わりめでもあります。気温や湿度の変化によって、アレルギー症状や皮膚のかさつき、唇の荒れなど、ちょっとした体調の変化となって現れることもあります。早めに対応し元気に生活できるようにしましょう。

また今月は、三小まつりや持久走大会など行事がたくさんあります。全員が参加できるといいですね！！



### 保健関係提出書類

★親子はみがき点検（後日配布）

実施期間 11月6日（水）～10日（日）  
提出日 11月12日（火）まで



★臨時健康診断事前調査票（後日配布）・臨時健康診断

提出日 11月19日（火）まで  
実施日 11月21日（木） 全学年



★持久走大会前の健康観察記録表（後日配布）

健康観察期間 11月24日（日）～11月30日（土）  
（延期の場合は4日まで）

参加申込書 持久走大会当日に提出



持久走大会当日まで、1週間健康観察をよろしくお願いたします。当日は申込書に記入し、お子さんに持たせるようお願いいたします。

# やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室をおこないました

ねんせい じどう たいしょう やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし こうし がっこう  
5・6年生の児童を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。講師には、学校  
やくざいし まちだかずみせんせい き  
薬剤師である町田一美先生に来ていただきました。

おも さけ がい はなし  
主にお酒とタバコの害についてお話をいただきました。



- たばこ、お酒は薬物
- 種類を問わず、自分の気分を変えることができるものは薬物
- 10代でたばこを吸い始めた人は、「がん」になる確率が吸わない人の倍以上になる
- たばこ、お酒は「ゲートウェイドラッグ（薬物の入口）」 など

ねんせい さいご かんそう か しょうかい  
5・6年生には最後に感想を書いてもらいました。いくつか紹介したいと  
おも  
思います。

- たばこやお酒を20歳未満で、飲んだりするといぞんしょうになりやすかったり、ガンになりやすいことがわかった。
- たばこを吸い続けると歯が黒くなったり、赤ちゃんが小さくなったりすることがわかった。

- かぜ薬なども薬物に入ることを知った。
- 薬を使うときは正しい使い方を使う。
- ストレスをためない。

- さびしい思いをしない、させないようにする。



せいじんねんれい さい ひ き さけ さいみまん  
成人年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒やたばこは20歳未満では  
ほうりつ きんし さい こうりゅう 飲む 吸  
法律で禁止されていて、20歳になってから購入したり、飲んだり、吸ったり  
することができます。せいじんねんれい さい まち  
成人年齢の18歳ではないので、間違えないようにしましょう。

