

ほけんだよい5月

2022. 5. 27
池田小学校
保健室

運動会の練習、毎日がんばっていますね！おつかれさまです☺暑さも少しずつ本格的になってきて、熱中症も心配な気温になってきました。登下校や外での活動の際はマスクをはずしたり、水分補給をこまめにしたりと、しっかり対策をして万全の体調で運動会にのぞみましょう！みんなのすてきな笑顔と一生けん命な姿を楽しみにしています♪

5月31日は「世界きんえんデー」

5月31日は「世界きんえんデー」です。2022年のテーマは「たばこの健康被害を知ろう！～若者への健康被害について～」です。自分にはあまりなじみがないと思っているかもしれませんが、たばこの健康被害について一緒に考えてみましょう。

Q. たばこってどうして吸ったらダメなの？

A. たばこのけむりには体に悪い物質がたくさんふくまれている、肺や心臓、脳などの病気の原因になってしまうからです！

たばこのけむりにふくまれる物質

約7000種類の
化学物質

約200種類の
体に悪い物質

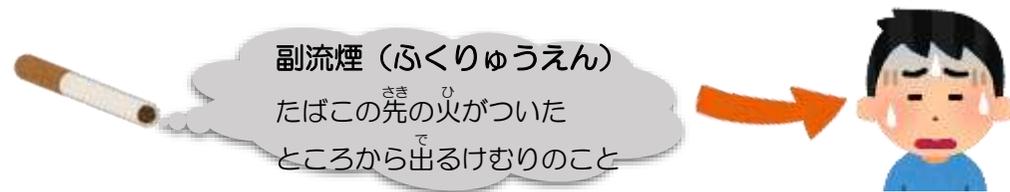
約70種類の
がんになる物質

代表的な体に悪い物質

- ニコチン…やめられなくなる“依存性”をもっている。血液の流れを悪くし、血管や心臓の病気を引き起こすことも…。
- タール…がんになりやすくなる。歯が黄色くなる原因になる。
- 一酸化炭素…酸素がとりいれにくくなり、体がつかれやすくなる。

Q. 自分は吸わないから、たばこの害は関係ない？

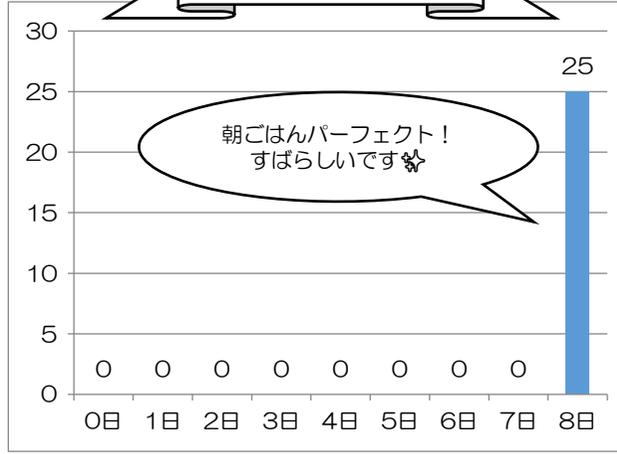
A. そんなことはありません！自分は吸っていなくても、他の人が吸っているたばこのけむりを吸ってしまったら、においをかいでしまったらすること（=受動喫煙）でも、実際にたばこを吸っている人と同じくらいの害を受けてしまいます！



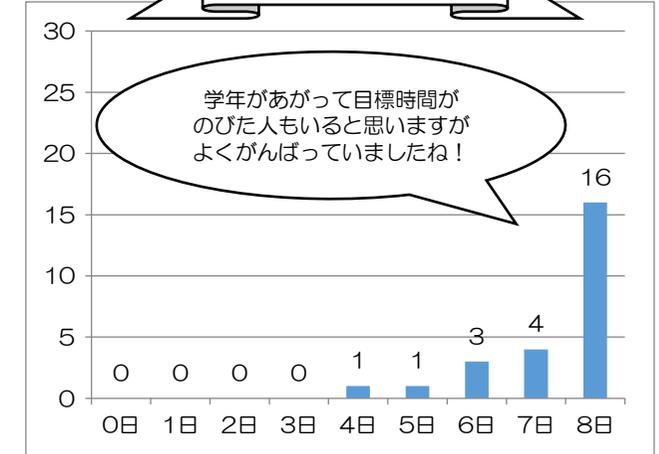
いきいきカードの結果

5月17日～24日はメディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。自分の1週間の生活はどうだったかを振り返って、お家の人と一緒に見てくださいね！

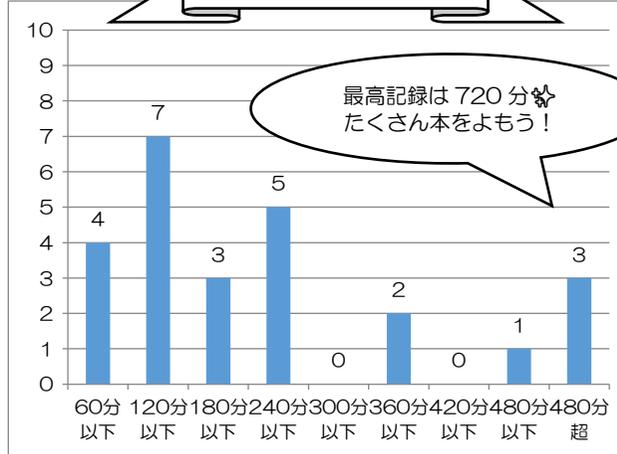
朝ごはん



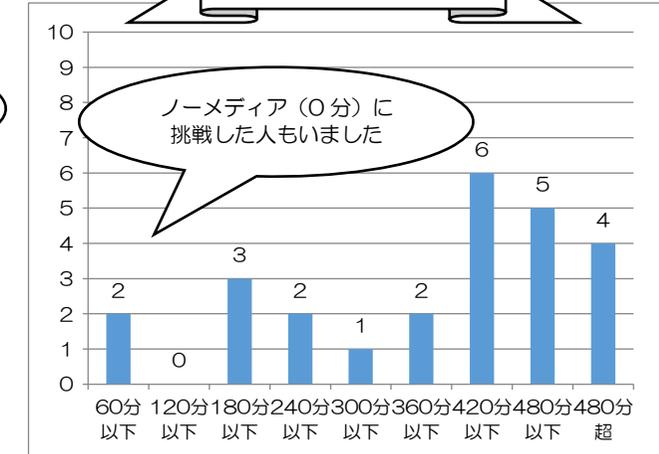
家庭学習



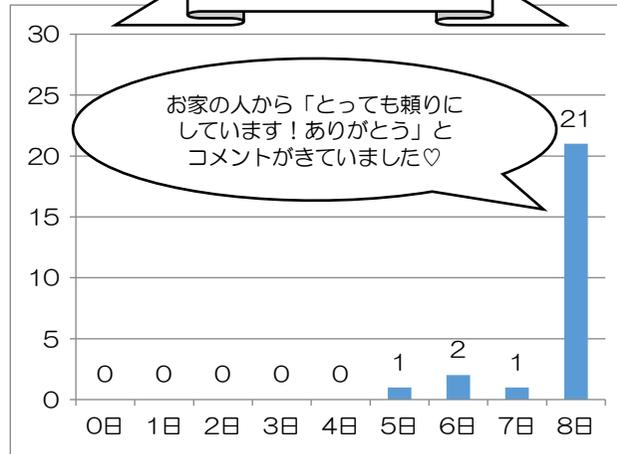
読書時間



メディア時間



お手伝い



はやね

