

ほけんだより

令和元年 7月 9日 No.8
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

7月のほけん目標
夏を健康に過ごそう



薬物乱用防止教室 5・6年生

6月28日に中丹東保健所の磯部さんをお招きして、薬物乱用防止教室を5・6年生に行っていただきました。薬物はおそろしく、薬物を使用すると脳が傷つき元にはもどらないことや、薬物を一度使っただけでも乱用になること、また何度もくり返し使いたくなる依存性があることを教えていただきました。最後には、ロールプレイングで、薬物にさそわれたときの断り方を学びました。



薬物をさそわれた時の断り方をロールプレイングで学んでいます。



去年と違う夏休みを過ごそう

楽しい夏休みを過ごそう

な にか新しいことを始めよう
自由時間が増える夏休み。
やりたいことを探してみましょう。

や めるのはいつでもできるよ
何も続かないという人はこれを合言葉に。

つ かれたときは無理をしない
詰め込みすぎると、暑さと疲れでくたくたになってしまうかも。

す きなものを増やそう
いろいろなものに触れてお気に入りを見つけ、世界を広げましょう。

み んに会いに行こう
せっかく遊ぶなら、画面を通してではなく直接会いに行きましょう。

夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果で受診をすすめられた人は、夏休みの間に治してもらいましょう。治療が終わったら、受診報告書の提出をお願いします。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう