

けんこう 健康のアンテナ



オニは外!
福は内!

平成31年2月4日(月)

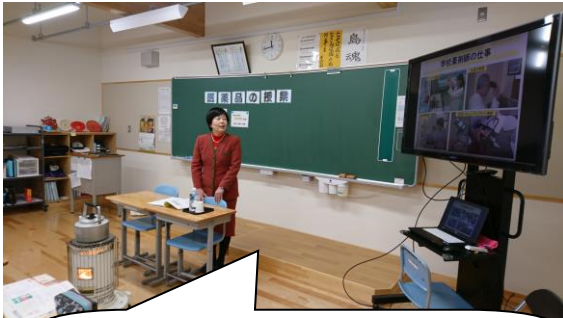
ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

くろしましょうちゅうがっこう ほけんしつ
黒島小中学校 保健室

2月3日は節分。「鬼は外！福は内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、インフルエンザやカゼのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。

後期課程「医薬品の授業」を行いました。

1月31日(木) 学校薬剤師の武田宏枝先生にきていただき、「医薬品」についてお話をさせていただきました。私たちの日常生活では、病気や怪我などからの回復のために薬を使用することがありますが、薬は、治すというよいところだけではなく、誤った使い方や使う人の体質・体調によって副作用を引き起こすことがあります。そのため医薬品の正しい使用方法を身につけることや普段から規則正しい生活を行い、病気にならないよう自然治癒力を高めることなどたくさんのお話を学習することができました。



心がきれいなときに学んだことは
大人になってからも忘れません。

医薬品標語

- ・大事だから 大切にしよう お薬手帳(望)
- ・薬はね 飲みすぎちゃダメ 適量で(愛花)
- ・ロキソニン 15歳までは がまんしよう(七海)
- ・2倍ノー! 怖い副作用 待ってるよ(華)
- ・飲み方を 理解し安全 医薬品(航輝)
- ・薬はね 分量時間 守ろうよ(一平)
- ・医薬品 ルールを守って 飲みましょう(ののか)



(感想)

私は今日の授業で、薬の正しい飲み方、使い方がわかりました。私はよく体調を崩します。そんな時に今日学習した飲み方、飲む時間に気をつけたいと思います。また、自分で勝手に量を決めず体にあった適切な量を飲みたいと思いました。そして、将来自分の子どもにきちんとした量できちんとした飲み方で飲ませてあげたいと思いました。今日の授業はとても勉強になりました。

インフルエンザ心配です・・・

黒島小中学校ではインフルエンザ罹患者はいませんが、佐世保市内はインフルエンザ流行警報がでています。予防についてご家庭でもご協力をお願いします。

- ・手洗い・うがい
- ・せきエチケット(マスク)
- ・換気をこまめにする。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・1日3回しっかり食べる。
- ・不要な外出をひかえる。



第3回学校保健委員会を開催します

日時:2月20日(水)13:50~14:05

場所:黒島小中学校 家庭科室

内容:今年度の活動の反省と次年度の活動について

※学校・家庭と情報交換を行い、児童生徒の健康増進につなげていきたいと考えています。ぜひご参加ください。

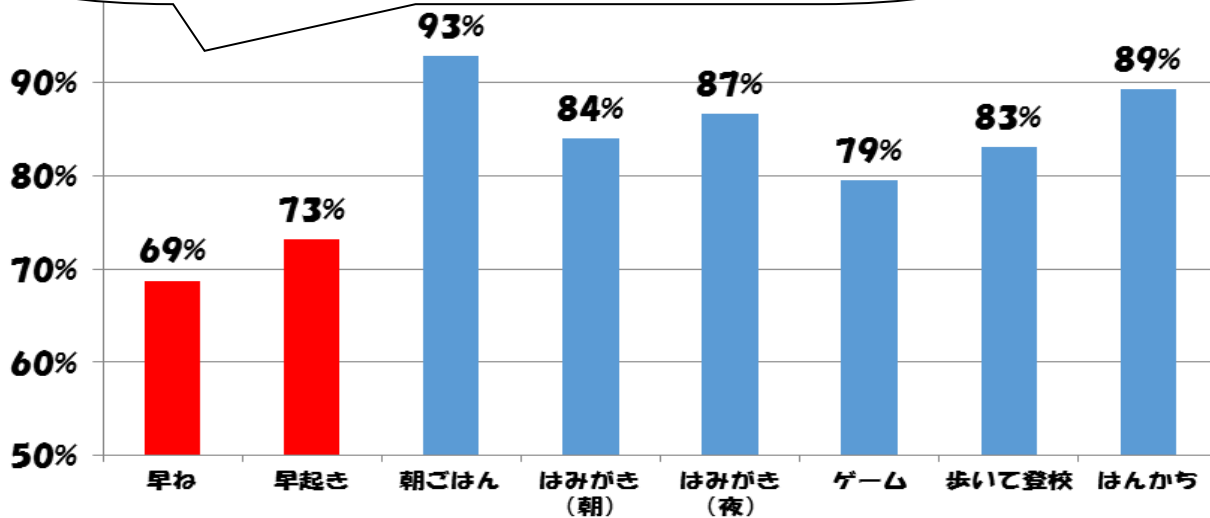
くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦1月集計結果



運動でめんえき力を
アップさせよう

生活リズムを整えることが健康な体と心を育てる第1歩です。

自分の生活リズムを見直しましょう。



2月の黒島っ子大作戦は、2月18日~24日です。今年度最後の取り組みになります。

自分自身の健康のためにしっかり取り組みましょう。



生活習慣が大切なのはなぜ?

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
 健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちさがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気でもできます

未来の自分
のために



子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

生活習慣で病気になるの?

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います

