すこやか

ほけんだより
3月号

池田小　保健室
2026／3／9発行
おやこでも　よみましょう

いよいよ、今の学年も終わりです。この１年楽しかったこと、うれしかったこと、悲しかったこと、くやしかったこと、がんばったこと、いろいろあったことでしょう。体だけでなく、心も大きく成長しましたね。今日３月９日は「サンキューの日」です。おうちの人や、今のクラスの友達、先生などに**「ありがとう」**を伝えましょう。

もうすぐ始まる春休みも、**「はやね、はやおき、朝ごはん、朝うんち、はみがき、運動」**など生活リズムに気をつけて、新しい学年のスタートに備えてくださいね。

3月の保健目標
自分の生活をふりかえろう

みんなにっこり
「かわいい～」
「あったかい～」
「いやされる～」と
ふれあっていました

おためしで保健室にきた
あんずちゃん（LOVOT）

１年間をふり返って できたものに✓を入れよう

- □ 早寝早起きをした
- □ 朝ごはんを欠かさず食べた
- □ バランスの良い食事をした
- □ 食後の歯みがきを忘れなかった
- □ 元気に体を動かした
- □ 大きなけがや病気をしなかった
- □ 手洗いをしっかり行った
- □ スマホやゲームは利用時間を決めて守った
- □ 人に親切にした
- □ あいさつをきちんとした
- □ ストレスを上手に解消した
- □ 困ったときは誰かに相談した

池田小保健室の１年間
（４/９～2/27まで）

けがの来室
１３１１人

全校児童は、440人。約３倍…！

「すりきず」「ひるやすみ」
が１番多かったです。

病気の来室
３３９人

「ずつう」「９月」
が１番多かったです。**ね不足**が体調不良に関係していることも多かったです。

けが、病気以外の来室理由：
心の不調、相談、本読み、着がえ、身体測定、体や心の勉強など

６年生薬物乱用防止教室

2月２７日（金）、くまもと禁煙推進フォーラムより講師（看護師）をお招きし、お話をしていただきました。学んだ内容を、6年生のふりかえりからお伝えします！（一人でも多く紹介したく、内容も高学年・保護者向けのため、ふりがなを省略します。）

Q 感想や学びは？

↑たばこのけむりが溶けた水のにおいに反応する様子

- 薬局で売ってある薬も、**たくさん飲むといけない**ことが分かった。
- 大麻で**前頭前野（ぜんとうぜんや）が機能しなくなって**漢字が書けなくなってしまったりするのを聞いておそろしいものだと実感した。
- **たばこは、薬物乱用の入り口**ということが分かった。
- **血管が細くなると酸素が行き渡りにくくなる**ことを考えると、自分はバスケをしているから絶対にたばこを吸いたくないと思った。
- たばこによって、**成長期だから**脳がやられるとダメと分かったのでより吸わないようにしようと思った。
- たばこを一度でも吸うとニコチンの受け皿ができて、また吸いたくなってしまい**悪循環（あくじゅんかん）**になることが分かった。
- たばこを吸うと、**血管などが縮んだり、脳が働かなくなる**ことわかりました。
- たばこには、**ニコチン**だけでなく、アンモニアやペンキと同じ成分、一酸化炭素などのこわい成分が**3,500種類**も入っていることが分かり、びっくりした。
- たばこを吸っている人の**空気（けむり）を吸うだけでも悪影響**になるのがわかった。
- **スマホも**たばこのようにやめられなくなる**依存症**になってしまうので今日からスマホを使う時間を短くしようと思った。

Q お話をふまえて、どんな中学生、大人になりたいですか？

↑理由をつけて断る練習

- **たばこを吸わずに、薬物にも手を出さずにさそわれてもきっぱりと断れる中学生や大人**
- **危険とわかっていることは、しない人**
- **たばこを吸わない、勧めない思いやりのある人**
- **たばこや大麻を勧められても、しっかり理由を言って断れる自分**
- **正しいか正しくないかを見極めることができる中学生や大人**
- **だれかに誘惑（ゆうわく）されたから、じゃなく自分から行動できる人**

どちらを選ぶのも自分。自分で考えて、**自分で決める力**が大切ですね。
正しい知識と自分を**律する力**を身に付けたりっぱな大人になってください…
６年生のみなさん、中学校でのますますの活やくを楽しみにしています。

【保護者の方へ】

１年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。日々成長する子どもたちの貴重な１年に関わることができ、うれしく思います。また、この「すこやか」をお読みいただきありがとうございます。来年度も、子どもたちの楽しい学校生活のため、そして、子どもたちがなりたい自分になるためのお手伝ができればと思っております。

★**学校でのけが**発生に伴い、個別にご案内しました**「日本スポーツ振興センター」**への申請で、まだ手続きがお済みでないご家庭は、**書類の提出をお待ちしています。**

★４月に、元気で安心して新学期をスタートできるよう、春休みの間に、**むし歯などの治療**を進めていただくよう、お願いいたします。

養護教諭