

ほけんだより2月

令和8年2月
 銭塘小 保健室

おうちの方とよみましょう

2月ほけん目標 『飲酒・喫煙・薬物乱用の害について考えよう』

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔でいることは、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切だと言われています。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



嫌な言葉、嫌なことは
 自分が言われて



お酒とたばこ

お酒を子どもが飲んではいけないのは、お酒に含まれている「アルコール」が、みなさんの体や脳の発達に悪い影響を与えてしまうからです。法律で禁止されているのも、みなさんを守るためです。

たばこも同じ理由で、子どもは吸ってはいけません。たばこから出る煙(=副流煙)にも、たばこの成分が含まれているので、気をつけましょう。



わかもの ひろ やくぶつらんよう 若者に広がる薬物乱用



まちが じょうほう まど
 間違った情報に惑わされないで!



いやくひん き りょう こ
 医薬品は決められた量を超えて
 の きけん らんよう
 飲むと危険! それも乱用!

きけん さそ たいおう 危険な誘いへの対応



はっきり、きっぱり断る



その場から逃げる



しんらい おとな
 信頼できる大人に
 そうだん
 相談する

フェイクニュースにだまされないで!

ママやパパが情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうかわからない情報を指す言葉でした。最近では、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ(偽情報)なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかわかることが大切です(国などの公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうかわ判断するようにしましょう。

【おうちの方へ】

2月は「性に関する指導月間」です。全学年で発達段階に応じた授業を実施する予定です。また、今年度も5・6年生を対象に助産師による「いのちの大切さを考える講演会」を実施します。命の大切さや、自分や相手一人ひとりを尊重することの大切さを学びます。