

# ほけんだより 2 月号

令和8年2月 須影小学校 保健室

1年の中で最も寒い時期です。特に朝の登校時間帯はとても寒く体が冷えますね。晴れた日の昼間はあたたかく気持ちがいいです。ぜひ休み時間に外に出られるときは体を動かし、太陽の光を浴びて、からだをあたためてください。



## おいしく健康的に食べよう

「太りやすい食べ方」と「太りにくい食べ方」があります。「太りにくい食べ方」は、健康にもよい食べ方です。みなさんの食べ方はどうですか？

### 注意

#### 早く 早食い



よく噛まずに食べると、たくさん食べても「お腹がいっぱい」と感じにくくなります。

#### ながら 食い



〇〇ながら食いをすると、食べている意識がうすれて、ついつい食べ過ぎてしまいます。

## からだ 体によいおやつを食べ方

#### りょう 量



1回に食べる量を決める  
(小袋分など)  
小皿にのせて食べる

#### じかん 時間



ごはんを食べる2時間前まで  
だらだらと長い時間をかけて  
食べない

#### しゅるい 種類



さつまいも



おにぎり



フルーツ



ヨーグルト



小さな  
小魚

ナッツ



やさい  
野菜



# やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました

1/16 (金) に、「心も身体も健康な毎日のために～薬物乱用の恐ろしさ～」と題して、江原洋子先生に講演をしていただきました。薬物乱用や喫煙の恐ろしさをたくさんの資料を使って教えてくださいました。



## やくぶつらんよう 薬物乱用とは・・・

- ① 医薬品を病気などの治療以外に使うこと。
- ② 医薬品ではない薬物をいたずらに使うこと

これも薬物乱用です。  
決められた量・回数・方法を守りましょう!



## やくぶつらんよう いぐち 薬物乱用の入り口になりやすいタバコ

しゅるいいいじょう  
**200種類以上**の有害物質が、身体を傷つける

- ニコチン** ...やめられなくなる物質  
心臓や血管の病気になりやすい
- 一酸化炭素** ...運動するとすぐに息切れ  
酸欠状態になる
- タール** ...がんを発生させる  
肺を黒くする



タバコは吸い始めが早いほど身体に与える害が  
大きくなり、治りにくくなります

## さんか おんせい かんそう 参加した6年生の感想



- タバコや薬物を将来絶対にやらないと決めました。
- タバコは強い依存性があることを知り、最初の1本に手を出さないことが何より重要だと分かりました。
- 吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響があることを知り、とても危険だと思いました。自分を大切にして、タバコに近づかない生活を送りたいです。