



# すこやか7月

真名子小  
保健室  
R1.7.11

もうすぐみなさんがたのしみになっている夏休みですね。今年の7月は雨が<sup>あめ</sup>多く肌寒い日もあり<sup>ひ</sup>ますが、<sup>もうしょ とつぜん</sup>猛暑は突然やってきます。<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症や夏バテに注意をしましょう。

**暑さに負けない  
からだをつくるう**

オハイヨー!

はやねはやお  
早寝早起きて  
リズムのある生活を

しょうじ しょう  
食事は3食、  
しっかりとろう

クーラーにたより  
すぎないように!  
なつ あつ  
夏の暑さになれよう

つめたいもの  
とりすぎに注意!

そとで  
外に出るときは  
ぼうし わす  
帽子を忘れずに!  
ひや  
日焼けどめもぬろう!

やっぱりキホン  
てあら  
手洗い・うがい

ガラガラ...

## せいかつ 生活リズムをととのえよう

はやねはやお へん  
早寝早起き編

みなさんは、毎日早寝早起きをしていますか? すいみんは体の成長にととても大切です。みなさんが寝ている間(夜の9時から2時の間)には、脳下すい体とよばれるところから体を成長させる『成長ホルモン』がたくさんでています。よふかしをせずにこの時間にしっかりと寝ると、骨が伸びたり、筋肉をつくったりします。

夜おそくに寝ると...

- ① 朝、起きられない
- ② みじたくや朝ごはんの時間がない
- ③ 食欲がない
- ④ 集中力がなく、ぼーっとする
- ⑤ イライラしやすくなる



早く寝るとこんないいことがあります

- ① 体のつかれがとれる
- ② 寝ている間に体が成長する
- ③ 新しく覚えたことを忘れないようにする



ぐっすりねむるためにできること

- ☆ 外でたくさん遊ぶ
- ☆ テレビやゲームなどの強い光を見ない
- ☆ 部屋を暗くする



# やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし 薬物乱用防止教室を実施しました

7月9日（火）がっこうやくざいし やまなかよしおせんせい むか  
が 学校薬剤師の山中好夫先生をお迎えし、5・6年生を対 ねんせい たいしょう やくぶつらんようぼうし  
象に薬物乱用防止 教室を実施しました。内容を紹 しょうかい  
介します。

## くすりの の かた 1. 薬の飲み方について

くすり いろいろ しゅるい いろいろ しょうじょう  
薬にはいろいろな種類があり、薬や症 状によ  
っての かた ちが ちが ことをま 学びました。また、お茶や  
たんさん くすり をの 飲むとどうなるのかのし じっけん とお  
験を通して、の 飲み  
みあ 合わせのちゆうい 注意点をあ 教えてい いただきました。おどろ  
きの 結果 けっか となりました…！

ちゃ たんさん の くすり こうか  
お茶や炭酸で飲むと、薬の効果がでません



くすり  
薬はコップ1杯のお水で飲みましょう！



## やくぶつらんよう 2. 薬物乱用について

やくぶつらんよう  
薬物乱用については、お酒やたばこ、やくぶつ しょう からだ  
薬物を使用すると体 にどのようなえいきょう 影響があるのかを  
まな 学びました。さらにそれらをつか 使ってしま ことわ かりかた  
うき いかげ や 断り方について、アニメやニュースの  
どうが 動画で、わ 分かりやすく 教え えてい いただきました。

### ことわ かた 断り方の2つのポイント

#### ① はっきり断る

べんきょう うんどう がんば  
「勉強や運動を頑張りたいのでやめておきます」

#### ② その場からはなれる

「これから用事があるので行きます」

