

# ほけんだより 1月

令和6年1月23日 かもと稲田支援学校 高等部版⑧

新学期が始まり2週間が過ぎました。今年の自分の目標は決めましたか？「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、少しずつ、生活リズムを戻しながら学校生活を送りましょう。

やくぶつらんようぼうしきようしつ こうし がっこうやくざいし か の そうたるうせんせい  
**「薬物乱用防止教室」** 講師 学校薬剤師 狩野壮太郎先生

## ～お酒・タバコについて～

お酒は、未成年者では脳への影響が大きいこと、そして、タバコは、有害物質が多く発がん物質もあり、両方とも依存傾向になることを学びました。



【生徒の感想】

タバコについて知っているつもりでしたが、他の人のガンのリスクにつながることを知り、勉強になりました。

「タバコを吸わないか」と誘われたら、理由をつけて断ろうと思いました。将来、お酒を飲むときは、周りに迷惑がかからない程度に飲もうと思いました。

## 保護者の方へ

- ・お子様のことなどでスクールカウンセラーへの相談もできます。次回は2月14日（水）午前中の予定です。ご相談等ありましたら、担任又は養護教諭までお知らせください。

## ～医薬品について～

健康な毎日過ごすためには規則正しい生活をし、自然治癒力を高めること、そして「薬のルールは守るべし」という話がありました。薬には、主作用・副作用があり、一人一人に合った薬を服用することを話されました。



【生徒の感想】

薬は、正しい量を飲むことが大切で、薬の飲み過ぎやその時の体調によっても副作用が出ることを知りました。

薬を飲むときは、お水で飲むこと、薬は決まった時間に決められた量飲むことを学びました。市販薬を飲むときは、しっかり説明書を読んでから服用したいと思いました。

## ホームページ 動画配信！

「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑩」  
 本校体育担当が登場！！

### Lesson 15 「いすを使ったストレッチ」

みなさん、本校のホームページの動画は見ていますか？  
 今回は、瀧口教頭先生と共に行います。

いすに座ってできるストレッチを2つ紹介します。

ポイントは、

- ①無理に伸ばしすぎないこと
  - ②伸ばしているときは呼吸を止めないこと
- 以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！

