

ほけんだより

2019.7.19 No.4
鹿嶋市立中野西小学校
養護教諭

いよいよ夏休み

楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は「バランスのよい食事」と「十分な睡眠」です。暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、毎日適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。また、夏野菜には夏に不足しがちな水分やビタミンなどを含む物が多く、夏バテ予防の効果が期待できます。旬の野菜を積極的に摂りましょう。



朝寝坊はもったいない！早起きするとよいことがいっぱい！！



太陽の光を浴びると、脳や体が目覚めて生活リズムが整います。胃や腸が働きはじめると、朝ごはんがしっかりと食べられて、排便もスムーズになります。

また、涼しいうちに宿題や勉強がはかどり、自由な時間がたくさん取れるようになります。

夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう！

非行防止教室が開催されました（7月11日）

茨城県警察本部少年サポートセンター水戸から講師をお招きして、5年生と6年生を対象に「非行防止教室」を開催しました。「薬物乱用ってどんなこと？」「ドラッグってなに？」「あまり自分たちには関係ないかな…？」と、はじめはそんな雰囲気でしたが、元警察官だった講師の先生の話に、どんどん引き込まれていきました。

「元気が出る、特別な薬だよ」

「きれいにやせられる薬があるよ」

「最初だからタダでいいよ」

そんな甘い誘い言葉で、薬物を使用しようと誘ってくるそうです。

また、薬物だけでなく、タバコやお酒が子供の身体や脳に与える影響についても詳しく教えていただきました。

さらに、子供だけで深夜に外出することの危険性、少額でも万引きは「窃盗」という犯罪であることなど、具体的に分かりやすく説明していただきました。子供たちは夏休み前にとってもよい学習をすることができました。

子供たちを取り巻く環境の中でどこに危険な落とし穴があるか分かりません。周囲の大人や、地域の目の果たす役割がとても重要です。些細なことでもお気づきの点がありましたら学校へご連絡ください。

