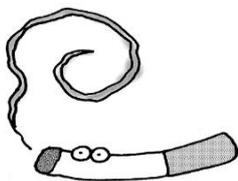




7月の保健目標 ほけんもくひょう たばこの害について考えよう！ がい かんが

未成年がタバコを吸ったりしてはいけないことは、知っていますよね。自分の健康は自分で守るものです。体とところがいつも元気でいられるように、「健康によくないことはしない」という強い気持ちを持ちましょう。



タバコに含まれる有害な物質

ニコチン………血の流れを悪くし、胃や腸が荒れるもとになります。

タール………ガンのもとになります。

一酸化炭素………血の中にある酸素の流れを悪くします。

タバコの悪い影響

- 運動をすると、すぐに息切れする
- 胃腸の調子が悪くなる
- 身長が伸びにくくなる
- せきやたんが出る
- 記憶力や学習意欲が低下する
- ガンになりやすくなる
- ニコチン中毒になる(タバコがやめられなくなる)



すすめられたタバコ…上手に断るテクニック！

タバコを吸い始める原因を調べてみると、その多くが「友だちにすすめられたから」だそうです。

あなたは友だちにすすめられたとき、しっかりと断ることができますか？

自信がないな…という人もいるかもしれませんよね。

そんな人に、タバコを上手に断るためのテクニックをご紹介します。



- ① その場から離れる 「ちょっと今急いでいるから」「今はいいや」など理由をつけよう
- ② 身体に対する悪影響を話す 「かぜをひいてノドが痛い」「部活で体力がなくなるから」などと伝えよう
- ③ 仲間や家族の迷惑になるから 「バシて部活停止になったら怒られる」などと伝えよう
- ④ 外見のなことも理由に 「肌が荒れるから」「歯が黄色くなるから」などと伝えよう
- ⑤ こんな理由もあるよ 「味が嫌いなんだ」「匂いが苦手」「お菓子の方が好き」などなど。

しゅうかん きゅうこうきかん お がっこう はじ じしゅくせいかつ つづ じぶん たいせつ かぞく
 2週間の休校期間を終え、学校が始まりました。つらい自粛生活が続いておりますが、自分と大切な家族
 まも てあら ふようふきゆう じしゅく きゅうじつ とうこうまえ はつねつとう か ぜしやうじやう
 を守るためにも「うがい・手洗い・マスク」「不要不急の自粛」「休日や登校前に発熱等の風邪症状があれば、
 とうこうまえ がっこう れんらく てってい
 登校前に学校へ連絡する」などを徹底しましょう。



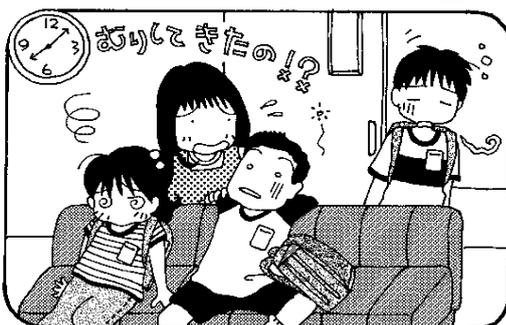
かんせんしやう 感染症を予防しよう！



<p>こまめにうがい・手洗い <small>てあら</small> <small>ちやくよう</small> マスクの着用</p>	<p>バランスのよい食事 <small>しよくじ</small></p>	<p>しっかり睡眠 <small>すいみん</small></p>
<p>かんき 換気をする</p>	<p>ひとご <small>き</small> 人混みを避ける</p>	<p>てきど しつど ほじ 適度な湿度の保持</p>

☆ 保護者の皆さまへお願い ☆

登校前に健康観察を！



- ① 休日・登校前には、体調の確認と体温測定をお願いします。
- ② 休日・登校前に、ご家族や生徒本人に発熱等の風邪症状がある場合は、**登校前に**学校へご連絡していただきますようお願いいたします。
 TEL:098-973-1661 部屋担か担任まで