

# ほけんだより

## 1月

とくしまけんりついでしえんがっこう へいせい ねん はつこう  
徳島県立池田支援学校 平成28年1月発行

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈いします。新しい1年の始まりですね。みなさんはどんな1年にしたいとおもっていますか？冬休み中はどうしても生活リズムが崩れてしましますが、夜30分だけ早く寝る、食事のあとのおやつをやめる、など自分のできることから始めてみましょう。心も体も健康で、みなさんの夢が叶う1年になりますように☆



### かぜ・インフルエンザのクイズ大特集！

#### じょうしきクイズ! A or B?

かぜを早くなおす常識だよ☆分かるかな？

①熱が上がり始め…さむけがするときは？

**A**

温かくしてからだを休める

**B**

すぐに解熱剤で下げる

こたえ 正しいのはA！  
熱はからだの免疫反応。  
温かくしてからだを休めると免疫力UP↑解熱剤で熱を下げてみかぜは治ってはいませんよ。

②熱が高くてつらいときどうする？

**A**

厚着で汗を出す

**B**

薄着で熱を外に逃がす

こたえ 正しいのはB！  
寒けがしたらあったか、暑いと感したら薄着で熱を逃がそう。厚着は熱がこもるし、汗を出して水分をとらないと脱水状態になります。

③食欲がないときはどうする？

**A**

栄養が必要なので、無理にでも食べる

**B**

無理に食べなくてもいい

こたえ 正しいのはB！  
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、食べても負担になります。ただ、水分補給は大事。こまめに少しずつがポイントだよ☆

## 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室をおこないました！

冬休み前に、高等部の生徒が、たばこ・お酒・危険ドラッグなどの害と誘われた時の断り方を勉強しました。実際にアルコールパッチテストをして、自分の体質を知ったり、お酒とジュースの見分け方や酔うとはどういうことかを学んだりしました。断る練習では授業の時間ぎりぎりまで、やってみたいという生徒から手が挙がり、とても積極的に勉強できていました。



生徒の感想文から…



感じたことをずっと忘れないでいてくださいね！

- ・たばこを1ヶ月買うとすごい金額だったのでびっくりしました。(2年女子)
- ・さそわれたときのいい断り方がたくさんありました。私もさそわれたときに使ってみたいです。(1年女子)
- ・お酒やたばこをしていたら病気になりやすいと知って、はじめはかっこいいと思っていただけとわいんだとわかりました。これからはまわりのお酒とかたばこをしている人やめるよう言いたいと思います。(2年女子)
- ・病気にはなりたくないで、すすめられてもちゃんと断りたいなと思いました。たばこにお金を使うなら、自分のほしいものを買いたいです。(2年女子)
- ・たばこを吸ったら病気になるので吸いたくなくなりました。(3年女子)
- ・アルコールは脳にとってきけんな麻酔だったことがわかりました。飲むのはジュースとお茶で十分だと思います。(2年男子)
- ・未成年がお酒を飲むのはきけんだなと思います。もし飲もうと誘われたら断りたいと思います。(1年男子)
- ・たばこの授業をして、たばこには悪い物がたくさん入っているんだなと思いました。もしたばこを吸えと言われたら吸いませんとはっきり言いたいです。(1年男子)
- ・断るのはやっぱり難しかったです。どうやったら上手に断れるかを授業で勉強しました。(1年男子)
- ・今日しっかり勉強したことを大切にしたいです。(3年男子)