



吹く風が冷たくなってきました。体がまだ寒さになれていないこの時期は、とても寒く感じます。これからは例年、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行します。家族で、「手洗い・うがい」そして、「よい生活習慣づくり」に心がけ、子どもたちが元気に過ごせるようにご配慮ください。

## 体にとりついて悪さをするウイルスの正体は？

寒いときに元気がでて、かわいた空気が大好き！



夜更かし、好き嫌いの子が大好き！  
手を洗わない子も大好き！

インフルエンザに毎年かかる人もいれば、かからない人もいます。その人が持っている免疫力に違いがあるのかもしれませんが、免疫力をアップさせるためには規則正しく生活することです。

## 自分でできることは・・・



## 6年生 体育（保健領域）で「たばこの害」について学習をしました。

子どもたちは、たばこの害が想像以上に大きいことに驚いていました。たばこを吸いたくないという気持ちを強くもつと同時に、家族に吸う人がいる子どもは家族の健康も気遣っていました。また、たばこの煙が、吸う人にも吸わない人にも害を与えることを知り、他人事ではなく、自分たちもたばこの煙の害にさらされている環境に気づき、煙を吸わないようにしたいと感じていました。

たばこには、3つの**有害物質**が含まれています。  
その正体は・・・

### \* ニコチン

血の流れが悪くなり、心臓や血管の病気の原因となる。  
たばこをやめられなくする。(いぞんしょう)

### \* タール

ガンを発生させる原因になる。  
肺を、まっ黒によごす。

### \* 一酸化炭素

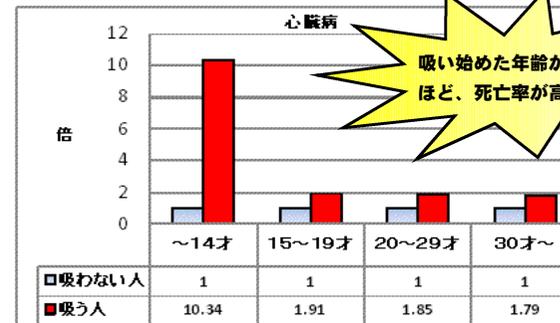
血液が酸素を運ぶのを妨げ、体が酸素不足になる。  
運動すると、すぐ息が切れるようになる。

### 副流煙

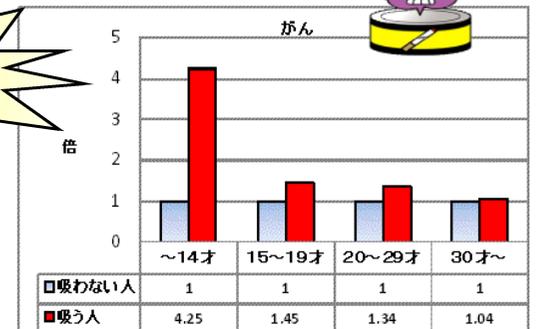
副流煙は、主流煙に比べ、ニコチン、タール、一酸化炭素が約3～5倍も多く含まれています。

主流煙・・・吸い込む煙  
副流煙・・・たばこの先から出る煙

## 〈 たばこを吸い始めた年齢別に見た死亡率 〉



吸い始めた年齢が低いほど、死亡率が高い。



## － 子どもの感想より －

私は、「たばこの害」の勉強をして、本当にたばこは怖いものだと思います。なぜなら、たばこは、よいところが一つもなく悪いところだらけだからです。たばこには、主に3つの有害物質がありました。どれも有害だけど、特に怖くなったのは「ニコチン」です。ニコチンでたばこをやめられなくなり、体にどんどん悪影響を与えていくからです。また、主流煙よりも副流煙の方が他の人に害を与える有害物質が多いので、私も煙を吸わないように気をつけなくてはならないと思いました。私の家族にたばこを吸う人がいるので、たばこの怖さを教えてあげたいです。私は、たばこを吸いたくないし、誘われても断りたいです。

## － お知らせ －

11月16日（水）6限に学校保健委員会を行います。テーマは「よい生活習慣は親から子どもへの大切な贈り物 見直そう子どもの生活習慣」です。学校医の先生方からアドバイスをいただきます。ぜひ、ご参加ください。