

げんキッズ



向山小学校
保健室
令和6年2月2日

お家の方といっしょに読んでね



お酒とたばこの話

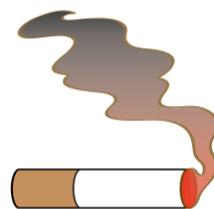
ねんせい
(4年生)



ふゆやす あ はついきそくてい まま ほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな
冬休み明けの発育測定の前、保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話して
みてくださいね。

「たばこは体に悪い」というこ
とは、みなさん知っている様子
でしたね。しかし、どうして体
に悪いのか、たばこを吸うとど
うなるのかということについ
て、くわしく勉強しました。

しゅるい どく
たばこには200種類もの毒が
ふくまれる



しゅりゅうえん
《主流煙》
ニコチン…1.0
タール…1.5
いっさんかたんそ
一酸化炭素…1.0

ふくりゅうえん
《副流煙》
ニコチン…3.0
タール…3.5
いっさんかたんそ
一酸化炭素…5.0

たばこを吸っている人はもちろ
ん、たばこを吸っている人の周り
にいる人にまで、体と心に悪い
影響を与えます。

お酒もたばこと同じで、20才未満の人
は絶対に飲んではいけません。お酒と
ジュースを間違えてしまわないよう
に、クイズで勉強しましたね。正解
できましたか？

お酒は…

①「お酒」と書いてある

②「アルコール〇%」と書いてある

③「サワー」や「フィズ」はお酒の名前





心 ぽかぽかコーナー

けんかしてしまったときは…



学校は、多くの友達と関わり合いながら生活するところです。時には友達とけんかになってしまうこともありますよね。でも、友達とのけんかを経験することで、解決の方法が身についたり、けんかをきっかけにもっと仲が良くなったり…けんかは悪いことばかりじゃないのです。けんかになったときの仲直りのポイントは、大人になっても必要となることがあるので覚えておきましょう。

なかなかお仲直りのポイント

①まず自分の心を落ち着かせる

- ・大きく深呼吸する。
- ・心の中で「1、2、3、4…」とゆっくり10まで数える。
- ・その場をいったん離れる。



②相手の言い分を最後まで聞く

- ・相手がどうしてそのように言っているのか、わかるまで聞く。
- ・相手が「自分の言い分を聞いてもらえた」と思うまで、自分の言い分は言わない。



③自分の言い分を相手に伝える

- ・自分がどうしてそうしたのか、どういう気持ちだったのかを話す。
- ・「私は・・・つもりだったんだよ。」「ぼくは、・・・されて嫌だったんだ。」

④素直に謝る

- ・自分が明らかに悪かったときはもちろん、わざとじゃなくても、ささいなことでも謝る。
- ・「ごめんなさい。」「いやな思いをさせちゃって、ごめんね。」



◎子ども同士では解決できないときもあります。友達とのけんかで困ったときは、いつでも先生に相談してくださいね。

