

がっ ほけんもくひょう  
～2月の保健目標～

けんこう  
こころの健康を

かんが  
考えよう



さむ ふう  
まだまだ寒い冬

たい さく せん  
こころもぽかぽか大作戦

さくせん  
作戦1

ことば つか  
ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や  
「大丈夫?」「いいね」と  
優しい言葉選びを。  
言われた人も言った人も  
こころが温まるよ



さくせん  
作戦2

いいところを  
探してみる

とも しぶん  
友だちや自分のいいところに  
目を向けてみよう。  
イライラする気持ちも  
落ちつくよ

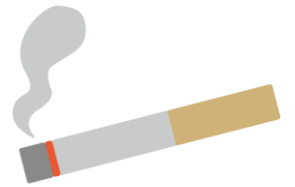


せんじつ ねんせい たいしょう やくぶつらんよう ぼうしきょうしつ  
先日、5・6年生を対象に、薬物乱用防止教室があり  
ました。学校薬剤師の坂本先生から、たばこが心と体に  
与える影響について学びました。  
てい ちゅうがくねん がい かんが  
低・中学年のみなさんも、たばこの害について考えて  
みてください。

ちようせん  
たばこクイズに挑戦!

す ひと す ひと  
たばこを吸う人は、吸わない人とくらべて  
どのくらい寿命が短くなるでしょうか?

- ① 3年
- ② 5年
- ③ 10年



たばこには、身体に有害な物質が200種類以上  
含まれています。このけむりを吸い続けることで、がん  
になったり、心臓の病気になったりします。また、吸い  
始めた年齢が低いほど、身体への影響が大きいこと  
が分かっています。  
たばこは“命を縮める薬物”だということを、忘れ  
ないでください。

せいかい  
正解 ③



しんがた かんせんしんしょう かくたい ふうせ がつ か  
新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、3月7日まで  
緊急事態宣言の延長が決定されます。

かわちしょうがっこう いいんかい じどう  
河内小学校では、委員会の児童が

(飛沫が飛ばないように) 大きな声を出さないようにしましょう!

と呼び掛けています。

ことし きたきゅうしゅうしな い りゅうこう がっきゅうへいさ  
今年はまだ、北九州市内でインフルエンザの流行(学級閉鎖)  
はありません。感染症を予防するために、自分たちができることを  
つづけていきましょう。