

# すくすく いしがわっこ

石川小学校ほけんだより  
平成30年12月14日

とても寒くなりましたが、この季節に気を付けなければいけないことといえば、  
かぜ・インフルエンザです。うがい・手洗い・早寝早起きの規則正しい生活を心  
がけて、寒い冬を元気に過ごせるようにしたいですね。

## 薬物乱用防止教室を実施しました。

12月は、たばこやお酒、薬について、学年ごとに学習する時間を取っていま  
す。4・5・6年生は、大西薬局の一ノ瀬 千尋薬剤師を招いて、薬物について教  
えていただきました。

【学習の内容の様子を紹介します】

### 5年生 「薬物乱用について勉強しよう！」 お酒、たばこも薬物。なぜ、子どもが禁止されているのかを学びました。

私は、今日学習するまでは、薬物は覚せい剤と大麻くらいしか知りません  
でした。でも、たばこも病院でもらう薬も薬物だと知ってびっくりしまし  
た。しかも、かぜを治すために使う薬も、飲みすぎたり、時間を守らないと  
命に関わる危険なものになってしまうと分かったので、友達にあげたり、た  
くさん飲みすぎないようにしたいです。覚せい剤やたばこは、一度吸うと止め  
られなくなるかもしれないのがとってもこわくて危険な薬物なので、大人に  
なってもしないようにしたいです。

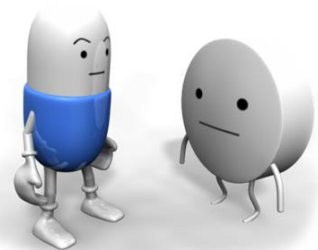
【児童の感想】



小学生は、どんどん脳が発達して、体も成長している時。  
活発に働いている細胞は、たくさんの栄養と共にたくさんの有害物  
質も取り込んでしまう！若いときからお酒を飲み始めると、お酒の害  
は大きいのだ！

### 4年生 「くすりってなあに？」 薬の正しい使い方を学びました。

【児童の感想】



### くすりをのむときの約束

1. 決められた時間にのみます。
2. くすりをのむ量をまもります。
3. コップ一杯の水かぬるま湯で飲みます。
4. ほかに人からくすりをもらってのんだりしません。
5. ほかに人に自分のくすりをあげたりしません。
6. 古くなったくすりは使いません。
7. くすりはいつもきちんと整理しておきます。

ぼくは、今日の勉強をして薬のことがよくわかりました。  
副作用のことやなぜカプセルの中に薬が入っているのか、  
薬の種類がわかりました。他にも、薬を飲む時に一緒に何  
を飲めばいいかもわかりました。なぜ、水以外のものが、よ  
くないこともわかりました。今の時期にアルコールを飲むと  
脳神経細胞が破壊されるので、誘われても断ろうと思いま  
した。たばこを吸い過ぎたら、肺が黒くなって呼吸がしづら  
くなるということがわかりました。

### 保護者の方へ

未成年者は、心身への影響が大きいことから飲酒や喫煙は法律で禁止されています。学校で  
も継続して指導は続けますが、ご家庭でも危険な薬物、飲酒や喫煙を勧められることがない  
よう、周りの大人がしっかり子どもたちを守るように、今後もよろしくお願いします。

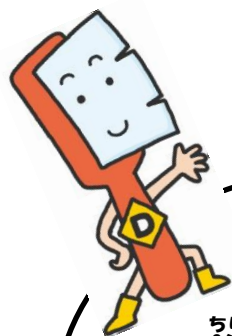
## からだのきろくをごらんください！

12月19日(水)までに保護者印を押して、学校まで返却してください！！

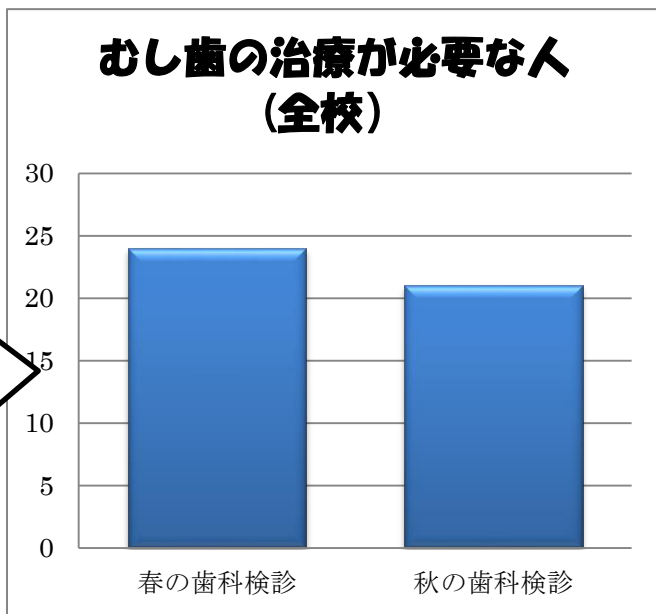
2学期に実施した発育測定や各種検診結果等をからだのきろくに記入しました。  
お子さんの成長を確認していただき、保護者印を押して学校まで返却してください。

# 歯科検診の結果をお知らせします!

保護者の方へ



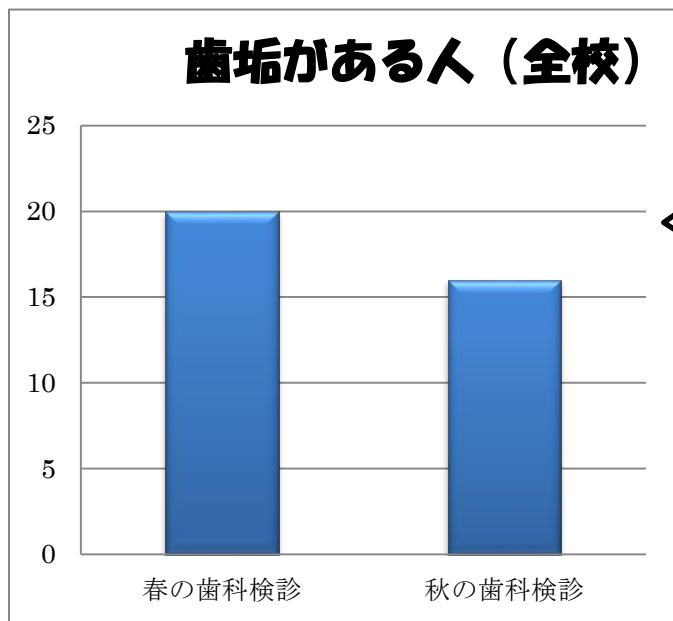
むし歯の  
治療が必要な人  
春の歯科検診...24人  
秋の歯科検診...21人  
3人減っています!



歯科検診の結果で治療が必要と勧められている人は、冬休みを利用して早めに治療をしましょうね。

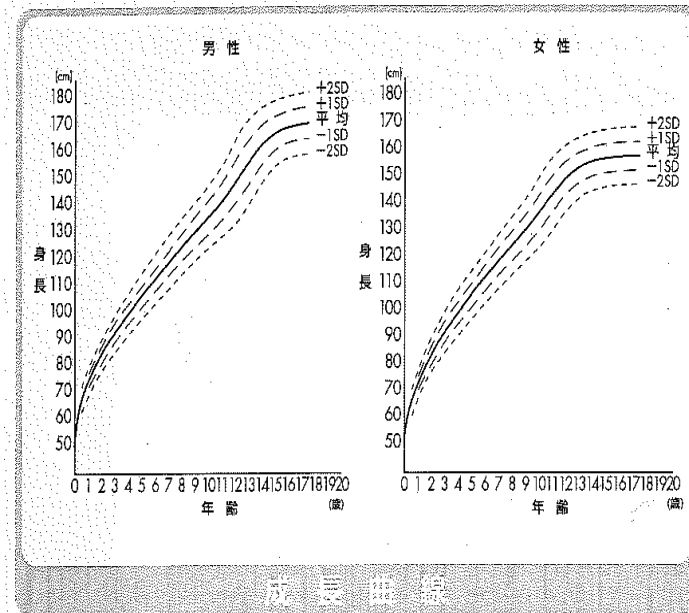
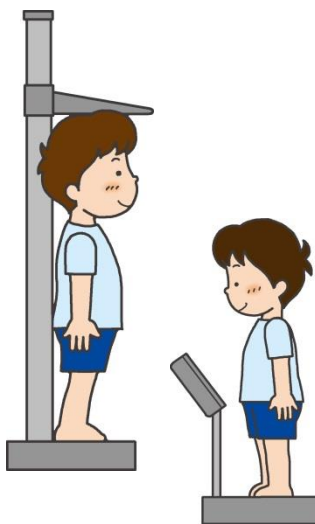


歯垢がある人  
春の歯科検診...20人  
秋の歯科検診...16人  
4人減っています!



歯垢がある人も少し減りましたね。歯垢を取り除くには、毎日歯みがきを続けることが大切です。毎日3分以上みがく時間を作って、きれいな歯をめざしましょう。歯垢がなくなれば、むし歯や歯周病を防ぐことができます。

## 成長曲線とは?



ある決められた年度に、男女別にたくさんの子どもたちの身長データを集計し、年・月齢別に身長や体重の平均値を曲線でつないだものを「男女別標準成長曲線」といいます。このグラフに子どもの身長と体重の値を記入していくことで、標準と比べてどのような状態かを調べることができます。また、身長が高いか低いかだけではなく、肥満度や成長速度も知ることができます。

正常に成長している子どもでも、グラフに記入した成長曲線と標準成長曲線が、ぴったり一致することはほとんどありません。ですので、記入した成長曲線が標準成長曲線とずれているからといって、心配する必要はありません。大切なのは、子どもの成長が標準的な枠から大きく外れていないかどうかを見ていくことが大切です。

お子さんの成長のことで気になる場合は、家庭に学校からお知らせさせていただいていますが、お子さんの身長の伸びや体重の増減などで心配になられるようなことがある場合は、早めに医療機関で相談してもらおうと安心です。心配な事があられる場合は、まず、学校の保健室 吉田までお知らせください。

