

みんなげんき

令和4年12月23日

ふゆやす 冬休みも せいかつ いつもの生活リズムで！

— しんがた 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにも気をつけて —

あす 明日から冬休み。クリスマスにお正月…楽しみなことがいっぱいですね。

でも、外が寒いこともあって、休み中は家でダラダラ、ゴロゴロしがち。あまり動かないでいると夜おそくまでねむくならず、ねる時間や起きる時間がバラバラに。

さらに、おやつを食べすぎで食事がとれず…生活リズムがピンチ！

こんな生活がつづく、休み明けのからだの不調につながってしまうかもしれません。

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



やす ちゅう やす 休み中も休みあけも、げんき けんこう 元気に健康にすごすための生活のポイントは、

“いつもの生活リズム”をあまり変えないこと！

クリスマスやお正月など特別な日以外は、いつもの生活をキープできるといいですね。



* かんせんしょう よぼう 感染症を予防し、らいねん 来年も みんなげんき 元気にすごせる1年になりますように…。



いらない！お酒・たばこ！！

これからの季節、クリスマスやお正月など、大人がお酒を飲む場所で一緒にすごすことがあると思います。そんなとき「一杯だけ」「一本だけ」と、軽い気持ちでまわりの人から、お酒やたばこをすすめられたらどうしますか？

たとえ親しい人からすすめられても、

「いらない！」

「まだ子どもだから体によくないんだ。」

と、はっきりことわってほしいと思います。



おうちの方へ

薬物乱用防止教育を実施しました

中学年以上を対象に発達段階に合わせて、喫煙・飲酒・薬物乱用防止についての学習をしました。3年と6年については、外部から講師の方に来ていただき、薬物乱用防止教室を実施しました。各学年が学習した内容をお知らせします。ご家庭でも喫煙や飲酒、薬物乱用防止についてお子さまと一緒に考える機会にしてください。

薬物（たばこ・お酒）から 子どもたちを守って！

日本たばこ産業『全国たばこ喫煙者率調査』によると、2018年度 成人喫煙率：男性 27.8%、女性 8.7%、成人男性の喫煙率は減少し続けているが、喫煙率が一番高い年代は40歳代（小中学生の親世代）だそうです。

学校や家庭で、たばこが体に与える影響を教え、安易に手を出さないようにすることはもちろん、私たち大人が受動喫煙の害から子どもを守ることも大切です。

また、大人にとっては、酒やたばこは嗜好品ですが、未成年者の飲酒や喫煙は、入門薬物（ゲートウェイドラッグ）といって、さまざまな薬物に手を出す入り口になる可能性があるといわれています。

薬物（たばこ、お酒を含む）の害を教え、子どもの体と命を守っていきましょう！



各学年の学習の様子



児童の感想

- 内服薬、飲む、外用薬、塗り薬、スプレー、シップ、目薬、トローチいろいろな薬があるのをはじめて知りました。そして、正しいのみ方も教えてもらって、薬のことがいっぱい知ることができてよかったです。
- いろいろなお薬をまぜてお薬を作ったりしているところを見て、すごいなあと思いました。ぼくは、いつもお薬をもらった時にお茶でのんでいるので、次からはお水でのうと思いました。



3年 『薬ってなあに？』

外部講師：学校薬剤師 糸井さん

薬は体を楽にしてくれるものですが、正しい飲み方（時間・量・回数）をしないとしっかり効いてくれません。

内服薬、外用薬などたくさんの種類の薬を見せてもらい、正しい飲み方（水やさ湯で飲む）をしなければいけないことを教えていただきました。



4年 『アルコールの害』

成長期に飲むとよくない飲みものは？
「お酒！」「アルコール！」
みんなお酒を飲んだことがありますか？
「ちょっとまちがえて飲んだことが・・・。」
お酒とジュース、飲み間違わないようにするためには、どこを見ればいいのかろう？
みんなで考えました。

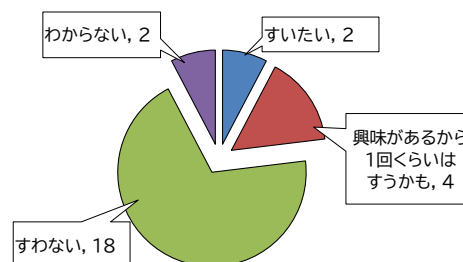
児童の感想

- ・子どもがお酒をのくと、いろいろなところに悪いえいきょうをあたえることがわかった。
- ・かんのふたの上に、お酒って書いてあることがわかった。
- ・お酒はまちがえても飲まないようにしたいです



事前たばこのアンケート結果

20才になったらすってみたいと思いますか



児童の感想

- たばこは本当にこわいものだと知りました。たばこのアンケートの時は、すすめられたらわからないと書いたけど、今はきっぱりことわろうと思いました。たばこは、ニコチン、タール、一酸化炭素など 200 種類の悪いものが入っていました。たばこは、ほかの人にも悪い影響があるとわかりました。たばこの成分のせいでやめられないので、こわいと思いました。大人になっても吸おうとは思いません。



5年 『たばこの害』

たばこの煙には、たくさんの有害物質が含まれている。吸い始めた年齢が早ければ早いほど害は大きい。
たばこが悪いと思っていてもやめられないのは、ニコチンのせい。たばこの煙は、体に入る煙（主流煙）よりたばこの先から出る煙（副流煙）のほうに有害物質が多く含まれる。受動喫煙にも気をつけよう。もし、誘われたら・・・

6年 『薬物乱用防止について』

外部講師：丹後保健所環境衛生室 富田さん

危険な薬物には、覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどある。見た目では薬物とわかりにくいものもある。危険な薬物により、脳が破壊され、全身がボロボロに。一度使うとやめられなくなる。一度でも使うと「薬物乱用」身近なところまで迫ってきている深刻な状況である。絶対手を出してはいけないし、誘われてもきっぱり断ることが大切であることを教わりました。

児童の感想

- ぼくは、自分に薬物なんて関係ないと思っていたけれど、福知山で麻薬をしていた学生がいておどろきました。絶対、知らない人から声をかけられても気をつけようと思います。麻薬と同じようにたばこも自分でコントロールできなくなるということを知りました。
- 1 回だけならだいじょうぶと思ってやめられなくなることがわかったから、気をつけたいと思いました。気づかずに体内に入れてしまうことがあるとわかったので、あやしいものは食べない、さわらないように心がけようと思いました。友達や知人にさそわれても「いや」「やらない」と、ことわるようにしたいです。

