

みんなげんき

令和5年12月21日

ふゆやす まちにまった冬休みがはじまります

11月なかばにインフルエンザによる学校閉鎖をした後、少しずつおちつき、なんとか2学期を終えることができました。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい日がつづきますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまいかもしれません。かぜをひいてつらい冬休みだったということにならないように、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



お酒などをすすめられても、ことわる



夜ふかししないで、きそく正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

おうちの方へ

薬物(たばこ・お酒・薬)から子どもを守りましょう！

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)**とあって、様々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。未成年者には、心身への影響の深刻さから飲酒や喫煙は法律で禁止されています。安易に飲酒や喫煙を勧めることがないよう、周りの大人がしっかり子どもを守ることが大切です。

また、市販薬をわざと**過剰摂取(オーバードーズ)**する事故や事件が社会問題になっています。背景には何があるのでしょうか。薬物の規制だけでなく、子ども達の心の問題も考える必要があると思います



— 薬物乱用防止教育を実施しました —

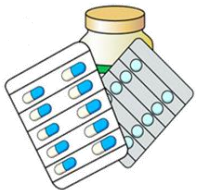
<各学年の学習の様子はうら面にあります>



いけない!! お酒・たばこ!

子どもがたばこをすったり、お酒を飲んだりすることは、どちらも法律で禁じられていることや体によくないことも知っていると思います。

これからの季節、クリスマスやお正月など、おとながお酒を飲む場所でいっしょにすごすことがありますね。そんなとき「1ぱいだけ」「1本だけ」と、軽い気も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、「いけない!」「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。



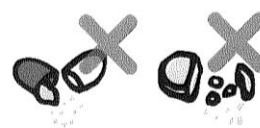
のみぐすり、正しくつかおう!!

3年生では、薬の正しい使いかた(のみかた)を学習しました。(うら面をみてください) 危険な薬物だけでなく、わたしたちのけがや病気の時に使うお身近にある薬にも注意が必要です。薬には痛みをやわらげたり、病気をなおしたりするなどの良い面がたくさんありますが、正しく使わないと体に害をおこすこともあります。子どもが薬をおとときは、かならずおとなに相談し、正しい使いかたをしましょう。

みず水か「ぬるまゆ」で



あけたりつぶしたりしない



きめられたりようとタイミングで



ほかの人からももらわない



くすり

反対から読むと…

リスク

くすりは正しく使わないとリスク(危険が生じること)があります。

薬物乱用防止教育 学習の様子

3年 『薬ってなあに？』 外部講師：学校薬剤師 糸井さん

「薬」という字は「くさかんむり」に「楽」と書きます。薬は体を楽にし、病気を治すのではなく、体が病気を治します。薬は手助けするものです。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。よくわからない薬は、医師や薬剤師に聞きましょう。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！」お酒とジュースを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？ グループで考えました。

アルコールが体へ及ぼす影響やなぜ子どもがのんではいけないのかを学習し、注意が必要な飲み物の中には“エナジードリンク”があり、カフェインを摂りすぎると体に良くないことも確認しました。



<児童の感想>

今日は、とてもお酒が怖いということをはじめて知りました。お酒をのみすぎると死んでしまうことがあるなんてこれもはじめて知りました。だから、ぼくがこれからおとなになってもお酒は、あまりのみにたくないです。でも、お酒がどんな味が、少し気になります。

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。たばこが悪いと思っ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)のほうが、多く有害物質が含まれる。たばこが体に与える害や受動喫煙の害について学びました。もし、誘われたら…『いらない』と言おう！

<児童の感想>

この学習で、たばこはとても怖い有害物質が入っていることがわかりました。たばこは20才をすぎても、吸ったら病気ややめられなくなる原因になることもはじめて知りました。そして、たばこを吸うと周りの人にも影響があるのが、とても怖いと思いました。私は、たばこはこんなに怖いものだけだとは思っていませんでした。



6年 『薬物乱用はダメ。ゼッタイ！』 薬物乱用防止教室

外部講師：丹後保健所環境衛生室 杉下さん

薬が身体に与える影響や危険な薬物の怖さについて、また、薬物だけでなく市販薬も含め、ルールから外れた方法や目的に使うと薬物乱用になるということを教えていただきました。

近年、若者の間で大麻が広がっている要因として、かたよった情報で重大な問題と認識していないことやネットで入手できるなど、危険な薬物が身近に迫っている。このままでは、薬物のパンデミックになりかねない。薬物乱用は悲劇しか生まないので、自分を守るために、自分の問題として考えてほしいと言われました。



大切なことは・・・

- ☆自分のことを大切に思ってくれる人と話をしよう
- ☆自分の将来の夢や目標を考えよう
- ☆自分を大切にしよう!
- ☆自分に自信をもって
- ☆ことわる勇気をもとう!

<パワーポイント指導資料より>