

みんなげんき

令和7年12月24日

心も体も元気に2学期をしめくくろう



11月ごろからインフルエンザの感染者が出はじめ、11月後半に3年の学級閉鎖をしましたが、ほかの学年に広がることなくおさまりました。今週に入ってから、発熱やインフルエンザによる欠席がありますが、なんとか2学期を終えることができそうです。

さあ、まちにまた冬休みです。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ふかもしません。かぜやインフルエンザで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。

冬休みこんな生活、イエローカード！

夜ふかし



やす
休みの間も、生活
リズムを変えないこ
とがだいじです。

食べすぎ



はらはらぶんめ
腹八分目を意識
しよう。おやつの
取りすぎにも
注意。

運動ぶそく



すこ
少しの時間でいい
ので、毎日からだ
をうごかすように
しよう。

SNSの見すぎ



どうが
動画やSNS、ゲーム
のやりすぎに注意。
じかん
時間を決めて使おう。
じかん

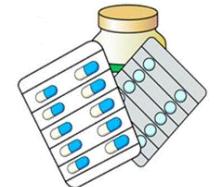
— 薬物乱用防止教育を実施しました —

＜各学年の学習の様子はうら面にあります＞



いらない!! 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。そんなとき「1ぱいだけ」「1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。



のみぐすり、ただ正しくつかおう!!

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、病気をお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。子どもが薬をのむときは、かならずおとなに相談し、正しく使いましょう。

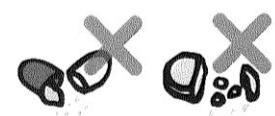
みず
水か「ぬるまゆ」で



きめられたりょうとタイミングで



あけたりつぶしたりしない



ほかの人からもらわない



くすり

ほんたい
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

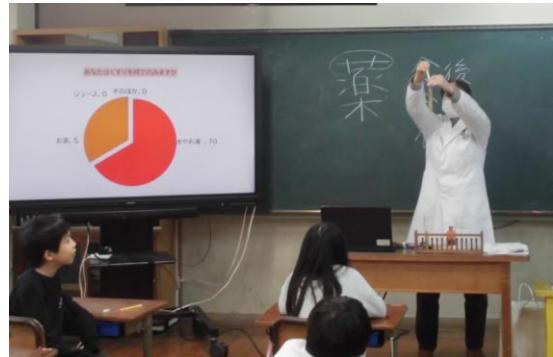
3年『薬ってなあに?』 外部講師:学校薬剤師 糸井さん

「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、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、外用薬など多くの種類の薬を見せてもらい、正しい飲み方(水や湯で飲む)をしなければいけないことを教えていただきました。



<児童の感想>

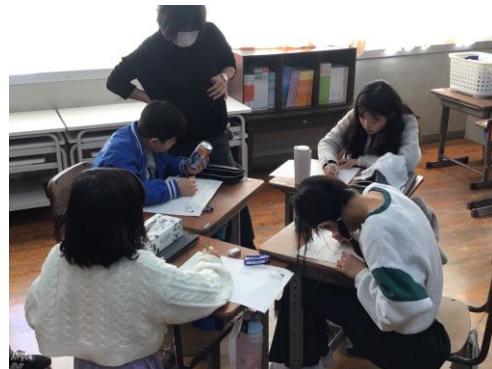
今日の学習で薬のしゅるいや飲みかたがわかった。薬は"みかた"になってくれる。でも、必要でないときに飲んだら"てき"になることがわかりました。たまに、お茶で飲む時があるから、薬を飲む時はお水でのみたいです。



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まちがわないようにするためにには、どこを見ればいいのだろう?

アルコールが体へ及ぼす影響やなぜこどもが飲んではいけないのかを学習しました。また、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学習しました。



<児童の感想>

お酒は、自分が思っているよりも害があるものなんだなと気づいた。20歳になんでも自分はお酒をのみたくないと思いました。エナジードリンクも飲まないようにしたい。

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>

たばこはやっぱりすわないほうがいいと思いました。理由は、たばこには体に悪いものがたくさん入っていて、200種類以上もあることがわかりました。たばこをすうとニコチンのせいでやめられなくなるから、すわないほうがいいと思いました。



6年『薬物乱用はダメ。ゼッタイ!』

外部講師:丹後保健所環境衛生課 鳥羽さん

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。

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)といって、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と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。

