

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数



令和5年12月1日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

持久走大会では、一人一人が自分の目標に向かって、一生懸命走っていましたね。最後まであきらめずに頑張る姿勢は素晴らしいです！これから冬遊びや運動を続けていきましょう。

また、インフルエンザが流行しています。小谷っ子にも咳が出る人やのどが痛い人も増えています。手洗い・うがいをしっかりして風邪に負けない身体をつくっていきましょう。



## つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

### その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



### その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗きましょう。

### その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



「おうちで歯みがきチェック」「歯みがきカレンダー」を冬休み前に配付します。歯みがきがどれくらいできているかお家の人と確認しましょう。また、歯みがきカレンダーは保健委員会で作成しています。毎日3回の歯みがきを忘れずに行い、自分の健康を自分で守っていきましょう！

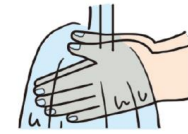


## 感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



① 水道からの流水で手を洗い流す



⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



② 石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



⑦ 指先と爪の間を反対の手の平でこする



③ 両方の手の平を合わせてよくこする



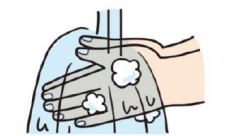
⑧ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



④ 一方の手の甲を反対の手でこする



⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！





# 学校保健委員会だより

令和5年12月1日  
小谷小学校 保健部

10月27日（金）に第2回学校保健委員会を開催しました。学校歯科医の横山先生、学校薬剤師の岩崎先生、保護者28名、教職員5名、5年生・6年生の児童が参加しました。今回は、学校薬剤師の岩崎先生を講師にお招きし、「薬物乱用防止教室」を体育館で実施しました。

## 薬物乱用防止教室

岩崎先生より、「薬物とはどのようなものなのか」、「薬物が脳へ与える影響について」、「大麻の危険性について」、「自分を守るためにどうしたら良いか」の4つのポイントより、クイズも交えながら詳しくお話していただきました。

薬物は依存性があり、1度の使用でも危険であり、持っているだけでも犯罪ということも学びました。さらに、脳への影響では記憶がなくなったり、せっかく学んだことが消えてしまったりすることを学びました。そして、自分を守るためには薬物に誘われたら断ることが必要、断ることが心配な人はすぐにその場から逃げる、危険を察知して近づかないことが大切です。そのためには、正しい知識を持つことが必要です。また、薬は人間が本来もっている自然治癒力を高めるために補助として使うことも忘れないでください。

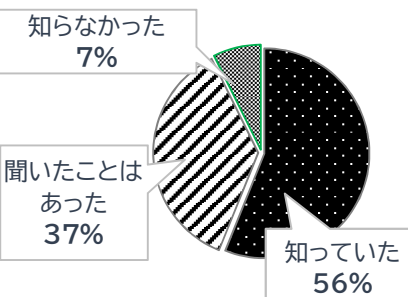
これからの人生を豊かにするために、自己肯定感を高める（自分を大事にする）ことが大切です。



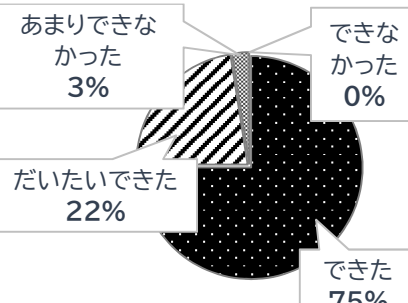
## ワークシートのアンケート結果

薬物乱用防止教室の後、5・6年生の児童がワークシートを記入しました。どの児童も講演の内容をしっかりと聞いて薬物の危険性やこれからどうするか考えることができていました。アンケートでは「授業を受ける前に薬物の種類や危険性など知っていましたか?」「薬物について考えることができましたか?」「あなたは薬物を誘われたときに断ることができますか?」の3項目について聞きました。断ると答える児童が多くいて安心しました。

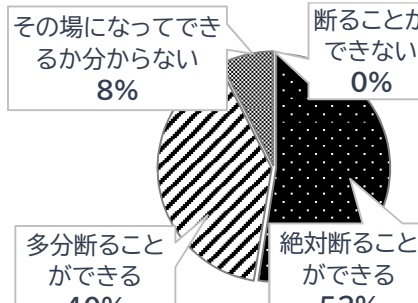
授業を受ける前に薬物の種類や危険性など知っていましたか?



薬物について考えることができましたか?



あなたは薬物を誘われたときに断ることができますか?



## 児童の感想

- 薬を使用したら体に影響があることは知っていたけど、脳まで影響を受けてしまうことを知りました。もし使ってしまったら、本人だけでなく、周りの人にも悪影響を与えてしまい、家族そして未来まで失ってしまうかもしれないと思うと薬物は怖いと思いました。
- 薬物乱用ってものすごくこわいんだなと思いました。大切なものをなくしてしまうなんておそろしかったです。このお話のおかげで1回でも薬物に手を出してはならないということが分かりました。これから、絶対に薬物を誘われたら断るんだって決めました。
- 映像をみて、薬物を使ったら取返しのつかないほどの依存症になってしまうことが分かりました。このことから薬物を持ったり、使ったりしてはいけないのだとよく分かりました。薬物などの危ないものの誘いなどはきっぱりと断ろうと思いました。
- 薬物が元々ダメなものということは知っていたけど、詳しく聞いて、手を出してしまうと色々なデメリットがあることが分かり、おそろしい物ということに改めて実感しました。最近、ニュースなどで報道されていることから、意外と身近なものなので気を付けていきたいです。



## 指導講評

薬物は1回でも使用してはいけないこと、興味本位で手を出してはいけないこと、家族や大切な人を悲しませてしまうことをしっかりと覚えておいて欲しいです。

また、たばこにおいてもがんや血管、肺の病気になりやすくなってしまいます。安易に手を出さないことも大切です。



学校医  
渡邊先生



学校歯科医  
横山先生

薬物を乱用している人は歯がとけてしまう人もいます。薬物による影響だけでなく、生活習慣が乱れ歯をみがいたりすることもできなくなってしまうからです。健康に過ごしていくためにも薬物乱用をしないことはもちろん、たばこにも気を付けていくことが必要です。

また、11月にむし歯ゼロクラスが表彰されました。今後もむし歯治療が進んでいくと良いと思います。

## 参加された保護者の方々の感想

- 薬物乱用防止教室で改めて危険性を学びました。子どもが巻き込まれないよう、薬物の危険な所をしっかりと教え、正しい知識をつけさせることが大切だと感じました。また、人生を壊してしまう、大切な人を悲しませるという事を忘れない、忘れさせないようにしたいと思います。
- ニュースや身近なところで大麻という言葉聞くことが多くなり、親として子どもへ危険薬物の怖さをしっかりと伝えたいです。断る勇気は大切だと思います。
- 小学生のうちに授業の一貫として、薬物の怖さの授業は良い取り組みだと思います。自己肯定感を高めることが薬物に対する意識につながるということなので、子育てする上でも自己肯定感を意識したいと思います。
- 自分で自分の身を守り、正しい知識を身に付けて行動できるよう子どもに伝えていきたいです。
- もし困った時や揺らいでしまいそうになった時に相談してもらえるような関係を子どもと築きたいと思いました。また、思春期になると友達や先生に相談することも増えると思うので、信頼できる相手を作って欲しいと思いました。