

はげけんたより1月

令和7年1月号
一之江第二小学校
保健室



すこ いちねん
健やかな一年になりますように



2025年になりました。新たな年の始まりです。今年はどんな目標を立てましたか？
どんな目標を達成するにも、健康な心と体が必要です。この1年もけがや病気に気を
付けて過ごしましょう。みなさんが元気に、大きく成長できるよう、保健室からも応援して
います。

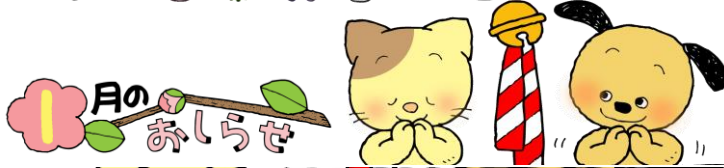
さて、区内ではまだインフルエンザの流行が続いています。また、インフルエンザ以外にも、マイコプラズマ肺炎や
溶連菌感染症など、いくつかの感染症が同時に流行っているため、一冬で、複数の感染症にかかってしまうケースも
あります。何を検査してもらったらよいか困ってしまうのですが、朝から調子
が悪い場合は、登校後に保健室で休養しても回復せず、早退をお願いす
ることが多いです。無理をせず自宅で静養し、発熱がある場合は、受診を
してください。また、熱が下がっても咳が長引くこともあります。咳が出る
場合には、マスクの着用、咳エチケットにご協力をお願いいたします。

12月の欠席状況

- インフルエンザ 63名
- マイコプラズマ 3名
- 溶連菌 4名
- アデノウイルス 1名
- 伝染性紅斑 2名



コロナウイルス以外の感染症にかかった際は、『登校許可証(インフルエンザは、診断・登校報告書)』のご提出を
お願いしています。学校ホームページからダウンロードされるか、学校からお渡しいたしますので、感染症にかかれ
た場合は、必ず学校までお知らせください。



◎身体計測 (体育着が必要です。)

- 14日(月) 1年 (鼻かみの仕方)
- 15日(火) 2年 (けがの予防)
- 16日(水) 3年 (体温と生活習慣)
- 17日(木) 4年 (薬の正しい使い方)
- 21日(月) 5年 (カフェインの害)
- 22日(火) 6年 (アルコールの害)

* 6年生では、アルコールパッチテストを行います。消毒用アルコールを使いますので、皮膚につくとかぶれる場合はお知らせください。

「ポケットハンド」を していませんが



ポケットに手をいれて
いると、転んだとき、パツと
手をつくことはできません。

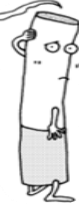


「すぐに出せるよ」と思うかもし
れませんが、人が転ぶまでの時間
は約**1秒!**

でも、人が「転ぶ!」と思ってポケ
ットから手を出すのにかかる時間
は3秒。「あっ!」と思っても間に
合いません。寒いときは、ポケットに
手を入れずに、手袋をしましょう!



6年生 薬物乱用防止教室 学校保健委員会を行いました。



11月末、小松川警察の方をお招きし、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。子供たち向けの講演でしたが、大人でも新しく知ることが多く、学びの多い大変有意義な時間となりました。ご参加いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。

警察の方からは、脳の仕組み、薬物の種類、薬物が心や体に及ぼす影響について教えていただきました。人間の脳は20歳ごろまで成長を続けます。ですから、未成年者が薬物を使用すると未発達な脳に与える影響は計り知れません。また、一度手を出してしまったら、依存性の高さからやめることは非常に難しく、心も体もボロボロになってしまいます。薬物に手を出すきっかけは、「友人からの誘い」が半数以上



を占め、使用動機としては「興味、好奇心」が上位に挙がっています。また最近ではインターネットでの「入手のしやすさ」や一見薬物には見えないカラフルな錠剤等、「カッコ良さ・ファッション性」から、薬物使用の低年齢化が問題になっています。

そして、薬物乱用防止教室の後に行われた学校保健委員会では、警察の方以外に、江戸川区薬剤師会より野崎京子先生をお招きし、市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）の現状についてお話を聞くことが出来ました。風邪薬や咳止めといった市販薬の過剰摂取は、自傷行為の一つと言われていますが、高校生の60人に一人、中学生ではおそらく100～200人に一人が経験しているということ、また薬物と同じように依存性があり、止めるためには本人や家族の努力だけでは難しく、精神科専門医にかかる必要があることなどを聞きました。



こうした現状を受け、1月の身体計測では、4年生以上の子供たちに『薬物乱用防止』に関する指導を行います。4年生では「薬の正しい使い方」として、使用量や内服の仕方とともに、子供だけで判断して使用しないこと、友達同士であげたり、もらったりしないことを伝えます。そして高学年では、エナジー系と呼ばれる飲料やお菓子に含まれる「カフェインの害」、そして薬物乱用の入口（ゲイトウェイドラッグ）といわれる「アルコールの害」について話をします。短時間ではありますが、将来にわたり、健康でより良く成長するために、体の大切さ、自分自身が出来ることについて、一緒に考えていきます。