

ほけんだより

令和7年12月8日
清新ふたば小学校
保健室

じきゅうそうきろくかい　はし　おうえん 持久走記録会～走るみんなを応援！

11月は、ふたば小学校でもインフルエンザウイルスに感染した人が100人以上もいました。

やっと、A型ウイルスによるインフルエンザがおさまってきました。

いよいよ、持久走記録会が近づいてきました。この時期は「お腹が痛い」「下痢をしている」人が多くなります。これは、体が冷えることが原因かもしれません。

◆腹痛や下痢など、お腹の調子が悪いなと感じたら体が冷えているサインかもしれません。

◆自分では体が冷えていることに気づかない人も多いので、毎朝、体温を測りましょう。

◆暖房の効いた部屋では上着を脱ぎましょう。上着を脱いだり着たりして自分で温度調節をしましょう。汗をかくと外に出た時に体が冷える原因になります。

はし　か　きのうせいしたぎ　はなし 走りが変わる！機能性下着（インナー）のお話

じきゅうそう　せいかつ　したぎ　えら　かた　たいせつ
持久走をがんばるときや、ふだんの生活では、下着（インナー）の選び方が大切です。

もくべき 目的	おすすめの素材	そざい 特徴と注意すること
じきゅうそう 持久走・ たいいく　うんどう　じ 体育（運動時）	きゅうかん　そっかんせい 吸汗、速乾性のあるインナー	あせ　す　かわ　からだ　ひ　まも 汗をすばやく吸って乾かし、体を冷えから守ります。 はげ　うんどう 激しい運動のときにもいています。
にちじょう　ぼうかん 日常の防寒	きゅうしつ　はつねつ　そざい 吸湿発熱素材のインナー	からだ　で　しき　あせ　ねつ　か　あたた　う　だ 体から出る湿気（汗）を熱に変えて暖かさを生み出します。 すいぶん　きゅうしゅう　からだ　ひ　あせ 水分を吸収しきれないと体が冷えるので、たくさんの汗をかく運動のときは避けましょう。

ふゆ　きけん　かく　だっさい　き 冬こそ危険な「隠れ脱水」に気をつけよう！

じきゅうそう　きおん　ひく　あいだ　あせ　からだ　すいぶん　えんぶん
持久走は、気温が低くても気づかない間にたくさん汗をかいて、体から水分と塩分が失われて「隠れ脱水」になりやすいです。脱水症状になると、体がだるくなったり、持久走の力が落ちてしまったり、体調をくずしたりします。

◆持久走の30分～1時間前に、水を飲んでおきましょう。

◆走っている間や休憩中も喉がかわいていなくても水を飲みましょう。

※ご家庭では、毎朝の体温測定と適切な服装について、ご確認お願いいいたします。

6年生

やくぶつらんようぼうしきょういく 「薬物乱用防止教育」

11月21日(金)

がっこうやくざいし せんせい
学校薬剤師の先生による

大切な自分からだは1つしかありません。自分からだに何を入れるかは、自分の人生に関わってきます。よく考えてみましょう。

もうすぐ卒業する6年生への先生の思いが伝わる学びでした。

薬には決められた
量や使い方の
ルールがあります。
ルールを守らないの
は「乱用」です。



市販薬を決められ
た以上にのむと、
「市販薬の薬物
依存」につながります。
このような依存
がこの数年で6倍
に増えています。

インターネットで薬を買うのはやめましょう。
海外のサイトで買うのは特に危険です。

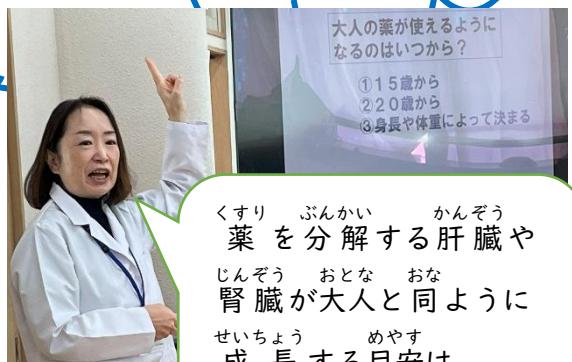
スポーツしている人は「う
っかりドーピング」に気を
つけましょう。



次のうち、ドーピングで
ひっかかるのはどれ？

- ①ロキソニン(痛み止め)
- ②葛根湯(風邪薬)
- ③アミノバイタル
(栄養補助食品)

葛根湯には、成分の「麻黄」に
禁止物質のエフェドリンが含まれて
いるため、禁止されています。



もし、誘われたら
◆断ろう
◆逃げよう
◆相談しよう
やくぶつらんよう
薬物乱用チャットボットはいつでも
相談できます。



学校薬剤師の先生は、健康
で安全に学校生活が送れる

ように見守っています。
保健室や理科室の薬の事だけ
ではなく、水道水や給食室
の検査、教室の明るさや
騒音検査、ダニや空気・化学
物質検査、プールの検査なども
行う、環境衛生管理のプロ
です。