

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

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ときに体が冷える原因になります。

走りが変わる！機能性下着（インナー）のお話

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。

目的	おすすめの素材	特徴と注意すること
持久走・ 体育（運動時）	吸汗、速乾性の あるインナー	汗をすばやく吸って乾かし、体を冷えから守ります。 激しい運動のときにおいています。
日常の防寒	吸湿 発熱 素材 のインナー	体から出る湿気（汗）を熱に変えて暖かさを生み出します。 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 かく運動のときはさけましょう。

冬こそ危険な「隠れ脱水」に気をつけよう！

持久走は、気温が低くても気づかない間にたくさんの汗をかいて、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

たいせつ じぶん 大切な自分のからだは1つしかありません。じぶん 自分に何を入れるかは、じぶん 自己的人生に関わってきます。よく かんが 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。

くすり き 薬には決められたりょう つか かた 量や使い方のルールがあります。まも ルールを守らないのはらんよう 「乱用」です。



しはんやく き 市販薬を決められたいじょう 以上にのむと、しはんやく やくぶつ 「市販薬の薬物いぞん 依存」につながります。このようないぞん 依存がこのすうねん 数年で6ばい 倍にふ 増えていきます。

くすり か インターネットで薬を買うのはやめましょう。かいがい 海外のサイトで買うのはとく きけん 特に危険です。

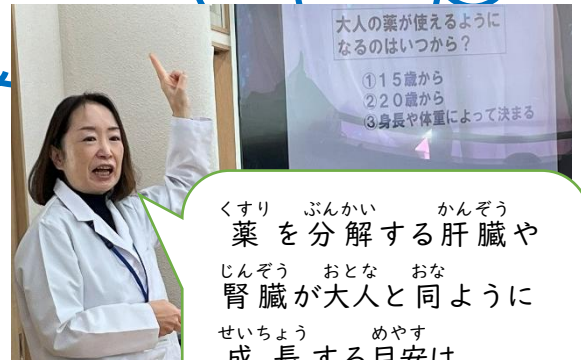
スポーツしている人は「う っかりドーピング」に気を つけましょう。



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。



くすり ぶんかい かんぞう 薬を分解する肝臓や じんぞう おとな おな 腎臓が大人と同様に せいちょう めやす 成長する目安は さい 15歳からです。

がっこうやくざいし せんせい けんこう 学校薬剤師の先生は、健康 あんぜん がっこうせいかつ おく で安全に学校生活を送れる ように見守ってくれています。ほけんしつ りかしつ くすり こと 保健室や理科室の薬の事だけでなく、すいどうすい きゅうしよくしつ 水道水や給食室のけんさ きょうしつ あか の検査、教室の明るさや そうおんけんさ くうき かがく 騒音検査、ダニや空気・化学 ぶっしつけんさ けんさ 物質検査、プールの検査なども おこな かんきょうえいせいかんり 行う、環境衛生管理のプロです。

もし、誘われたら

◆ ことわ 断ろう

◆ に 逃げよう

◆ そうだん 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 そうだん も相談できます。

