

ほけんだより



令和3年2月15日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.16
おうちの人とよんでください

薬物乱用防止教室がありました

2月10日(水)に学校薬剤師の引間先生(日の出薬局)にお来いただき、5・6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。

薬物乱用とは、医薬品の用法・用量を守らずに使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用したりすることをいいます。他の人へ処方された薬をもらって使うことも、薬物乱用の一つです。薬物乱用の恐ろしさは、何回も繰り返し使用したくなる「依存性」があるところです。また、繰り返し使ううちに「耐性」もできてきます。このような状態になると、自分の意志で薬物の使用をコントロールできなくなります。

薬物乱用は他人事のように感じるかもしれませんが、小千谷市でも4名(H29年度)薬物乱用による逮捕者が出たそうです。子どもたちはスライドを見ながら、ときにはクイズを交えながら薬との付き合い方について学ぶことができました。

また、授業後の質疑応答の時間には、薬のことに加えて、薬剤師のお仕事についてもお聞きすることができました。「薬剤師になったきっかけは?」「薬剤師のお仕事のやりがいは?」「薬剤師になるためには何を勉強すればいい?」などの子どもたちの質問に、一つ一つ丁寧に答えいただきました。また、薬のことでわからないことがあれば、いつでも薬剤師に相談してほしい、とお話していただきました。

なぜ薬や酔い止めなど、子どもたちも医薬品を使用する機会があります。医薬品は用法・用量を守って適切に使いましょう。



～5・6年生の感想を紹介します～

・病院からもらった薬を言われた以上に使うだけでも薬物乱用になるとはじめて知っておどろいた。すこし増やしたりするだけでも体に悪かったりすると聞いたので、これからは言われたことをしっかり守ってしっかり使いたい。

・用法・用量を守らないのも薬物乱用に当たるのは知らなかったのでびっくりした。それに新潟や小千谷でも乱用者がいて残念だった。「一回だけ」と言われてさそわれても、ぜったいにさそいに乗らないようにしたいと思った。

・あらためて薬物とは何かを知り、薬もたくさん服用したらだめで危険性について学びました。とても勉強になりました。大麻の危険や中毒性も知り、そういうのは使いたくないと思いました。小千谷にもいてびっくりです。薬物乱用ぜったいだめ!

かせ症状に気をつけて！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、カゼは症状がよく似ています。

毎日の体温測定といっしょに、自分の体の調子はどうか確かめましょう。

いつもとちがう感じがするときは、無理をせず休むようにしましょう。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

こころの応急手当をしてみましょう

できるかな？

こころの応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



手当て

からだを動かす …… 🍷 ……

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする …… 🩹 ……

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く …… 🍵 ……

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす …… 📖 ……

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。