



薬物乱用防止教室を開催しました



6月13日(火)、越谷市立東越谷小学校の関口利夫校長先生を講師にお招きし、薬物乱用のこわさを教えていただきました。パワーポイントを使い、絵や写真を見ながらの分かりやすい説明に加え、勧められた時の断り方の実習などもあり、どの児童も真剣に聴いていました。

お話の流れ

1. 薬物って、なあに？

- ・種類は関係なく、気分を変えられれば何でも薬物

2. 薬物乱用について

- ・医薬品でない薬物をいたずらに使うこと
- ・医薬品を誤った使い方をすること



- ・やめられなくなる
- ・同じ量では効かなくなってくる

3. 衝撃映像4連発

- ・たばこの吸いすぎで、のどに穴が開いたり、足の切断の切断に至ってしまった人の映像
- ・アルコールで縮んだ脳の映像 など



笑顔の天使がささやいてくる...

4. なぜ薬物に手を染める？

- ・笑顔の天使が甘い言葉でささやいてくる
- ・誘ってくるのは、知っている人の場合も...

5. みなさんへのメッセージ

- ・SNSの使い方に、超、超、超注意！
- ・お酒やたばこは薬物乱用への入り口！
- ・さそわれたら、あきらめずに断ろう！
- ・とにかく、自分をたいせつに！



☆三 お酒やたばこや薬をすすめられたら...☆三

- ① 「逃げる」： 広い方・明るい方・人のいる方
- ② 「こわれたレコード作戦」： こわい、こわい...、子ども、子ども、子ども...
イヤ、イヤ、イヤ.....
- ③ 3D作戦： 「だって」・「でも」・「どうして」.....
※10分間それだけ言い続ける



関口先生のお話を聞いて みなさんの感想



薬物は一発アウトだったり、一度やってしまったら止められないこと、誰かにすすめられても絶対断ることなど、色々勉強になりました。(2組女子)

薬物を乱用して自分をこわしてしまうことはいけなかったとわかりました。お母さんが、命をかけて生んでくれた命をむだにしてはいけないと思いました。生んでもらった命を自分の力で守っていきたいです。(3組女子)

たばこやお酒も薬物だと知っておどろきました。たばこやお酒が大好きな人は、止められなくなる依存症になってしまうことも知りました。誕生日は自分が主役の日でもあるが、お母さんががんばってくれた日でもあるのでお礼を言う、というのが心に残りました。(2組女子)

お酒やたばこのこわさをしりました。たばこはよくにおいをすっていたので、ますますこわくなりました。薬も、使い方によっては副作用がおこることもわかりました。大人になってお酒を飲むことがあると思うから、その時は、飲みすぎに注意したいと思います。(3組女子)

SNSなどでも誘導されて使ってしまうというケースがあることが分かった。(1組男子)

佐野先生の演技がとてモリアルでわかりやすかったです。(1組女子)

お酒やたばこが乱用の入り口だということがわかりました。(1組女子)

薬物乱用防止教室を通して、なぜ薬物を乱用してはいけないのか、薬物乱用への手口とは何なのかというのを学びました。衝撃だったのは、乱用のし過ぎで足を切断しなければならなかったことです。(2組男子)

気持ちを変えられる物は、すべて薬物ということと、誕生日は自分の母親をたたえる日ということを初めて知りました。(3組男子)

薬物の種類は少しだけ知っていたけど、かぜをひいた時などに使う「風邪薬」でも薬物と言うそうです。薬でも悪い使い方をすると「副作用」が出て、体に異常が出るとわかりました。薬などの薬物には気をつけたいと思いました。(3組女子)

薬物は人にすすめられても、自分の気持ちをしっかりもち、断ったり、「イヤイヤ」、「こわいこわい」などと10分間言い続けるなどの断る方法を教えてくれてありがとうございます。絶対にやらないし、友達がやろうとしたら止めようとおもいます。(1組女子)

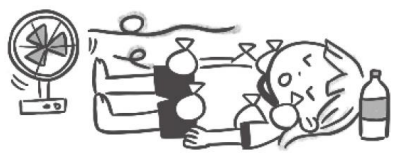




R5年6月30日 越谷市立桜井南小学校 保健室

ねつ ちゅう しょう 熱中症

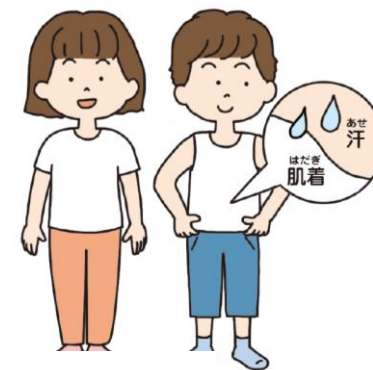
じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている  水分・塩分をとらせ、様子を見守る	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		

あつ 暑いときこそはだ着のフシギ

あつさも本格的になってきましたね。強い日差し、高い気温と湿度。少しでもすずしくすごしたい！そこで、あなたはふだんはだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ない方がすずしいから着ていない」という人、じつはそんなことをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べてからだと服の間の湿度を下げるができるため、すずしく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、清潔にたもつことができます。汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。あつい時こそ、はだ着はオススメです。



…… 保護者の方へ …… 受診のお知らせをもらったら ……

健康診断で「受診のおすすめ」をもらったら、早めに受診し結果を学校にお知らせください。

危険！ ねつ ちゅう しょう 熱中症が 起こりやすい じょうけん 条件

環境

- 気温（室温）、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

からだ

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態（下痢など）

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとっていない



こんなときは 水分補給

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後

