

ほけんだより 特別号



令和元年 11 月 12 日 熊谷市立星宮小学校保健室 第9号

やくぶつらんようぼうしきょうしつ かいざい 薬物乱用防止教室を開催しました！！

11月6日(水)に学校薬剤師の向井先生をおまねきして、5・6年生対象の薬物乱用防止教室を開催しました。薬の正しい飲み方やお酒・タバコの害など、とっても大切なことをたくさん教えていただいたので、5・6年生以外の児童のみなさん、保護者の皆様にも紹介したいと思います。



実験 錠剤のくすりはかんで飲んでもいいの？

錠剤の薬、飲みこむのが大変だし、かんで飲んだほうがよく効くかも？なんて思ったことはないですか？実はそれ、大間違いです。錠剤の薬を割ってみると…層になっていることが分かりました。そのまま飲まないと効果がなくなったり、逆に効きすぎてしまって体に悪い影響が出たりするそうです。

実験 薬はコーラで飲んでもいい？

薬は水で飲むようにとよく言うけど、お茶やジュースでも大丈夫だと思っている人も多いかもしれません。そこで、水とコーラに薬を加えるとどうなるのか実験をしました。水に入れても特に変化なしですが、コーラに入るとシュワシュワと溢れてしまいました。こんなことが体の中で起こるなんて怖いですね。薬は必ずコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲もう！

クイズ 40歳のふたご。どちらが喫煙者？

ふたごで顔立ちはそっくりなふたごの姉妹。でも片方はシワもあまりなく、歯も白いです。一方はシワがたくさんあり、歯の黄ばみも目立ちます…。どちらがタバコを吸っているのでしょうか？正解はもちろん、後者です。タバコは百害あって一利なしです。大人になっても吸わない選択をしてほしいと思います。

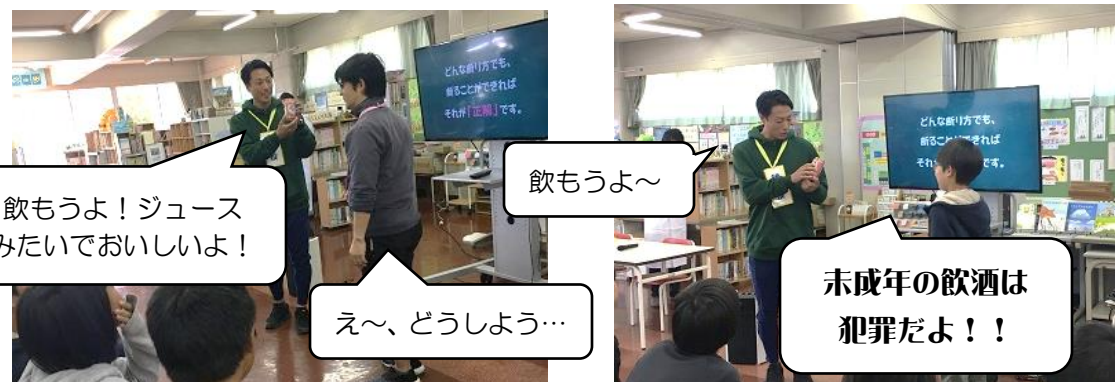


体験 アルコールパッチテストをやりました！

簡単なテストでお酒に強い体質か弱い体質かを調べました。このテストで肌が赤くなった人は、大人になったときにお酒の飲み方には気をつけましょう。また、このテストで肌が変化しなかったからといって、いくらでもお酒を飲んでいいというわけではありませんので、勘違いはしないように！

さそわれたらどうする？～断り方のロールプレイをしました！～

向井先生のお話を聞いて、タバコやお酒はとても体に害のあるものだということがわかりました。でも、もしも友だちからさそわれたら…しっかり断ることができるでしょうか？今回はそんな悪いさそいをどうやって断ったらよいか、みんなで考えました。



飲もうよ！ジュース
みたいでおいしいよ！

飲もうよ～

え～、どうしよう…

未成年の飲酒は
犯罪だよ！！

◎あいまいな返事のままのYさんと、はっきりと断ったTさん。どちらがよいでしょうか？

断り方の例 ～どんな断り方でも、断ることができればそれが「正解」です。～

- 未成年だからまだお酒は飲めないよ！→まずははっきり伝える！
- ちょっと用事を思い出したから、帰るね！→断りきれなかったら、にげる！
- 未成年の飲酒は犯罪だよ。周りの人たちにも迷惑をかけることになるよ。だからお酒はやめようよ！→大切な友だちが道を外さないようにとめてあげるのも友情です。

児童のみなさんの感想より

- 教わったことを、お父さんとお母さんに教えて、タバコやお酒を減らして行ってほしいです。
- タバコを1本吸うたびに5分30秒も寿命が短くなることにびっくりしました。
- 私は将来絶対タバコを吸いたくないので、吸わないよう努力したいです。
- 薬がのどにくっつかないよう、これから薬を飲むときは、コップ1杯の水で飲もうと思いました。

向井先生、ありがとうございました！！