

おうちの人と読みましょう

ほけんだより



赤阪小学校 保健室
ほけんのお話 特別号
R4.11.17 No.10

赤阪小学校では、学期に一回、体重測定の後には身体や健康について学ぶ「ほけんのお話」の時間があります。11月の内容を少しだけですが紹介します。

1・2年生「手洗いのたいせつさ～手洗い実験をしました～」

寒い日が増え、風邪を引きやすい季節です。そこで、1・2年生では手洗いチェッカーを使って、手洗いの大切さについて学習しました。水だけの手洗いや服でぬれた手を拭いたりすると、手にはたくさんのバイキンがついたままです。実験の前に、手洗いのタイミングや洗い残しの多い場所を確認して、「あわあわてあらいの歌」で練習後、いざ手洗い場へ！（汚れの代わりに、ブルーライトを当てると白く光るクリームを塗っています）手洗いのポーズを見ながら、しっかりと念入りに洗う姿、歌いながら楽しく洗う姿が見られました。手洗い後、ブルーライトで洗い残しの箇所を確認し、手洗い場で再挑戦していました。一生懸命取り組んでいた1・2年生でしたが…ハンカチ忘れが多かったです！毎日持ってくるようにしましょうね。



6つのポーズで手を洗おう♪

①おねがいのポーズ



②カメのポーズ



③お山のポーズ



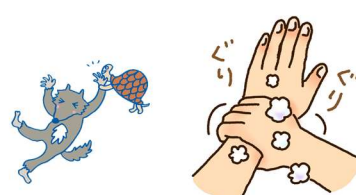
④オオカミのポーズ



⑤バイクのポーズ



⑥つかまえたのポーズ



3年生「血と心ぞうのふしぎ」

今回は、「ちとしんぞうのふしぎ」という絵本を読みながら、血と心臓の働きについて学習しました。心臓は、体中に必要な血を送るためのポンプの働きをしていて、お母さんのお腹にいる時から絶え間なく動いています。授業では、聴診器を使って、実際に心音を聞いたり、手首の動脈（橈骨動脈）で脈拍を測ったりしました。心音を聞いたり、脈拍を測った時の子ども達の顔がとても嬉しそうでキラキラしていました。安静時と運動後の心拍の違いに驚いている人もいましたね。

血の働きでは、「赤血球」「血しょう」「血小板」「白血球」の働きをそれぞれ学習しました。



赤血球…酸素や二酸化炭素を運ぶ 血しょう…栄養やカス（老廃物）を運ぶ

血小板…やぶれた血管に集まって固め出血を止める 白血球…細菌やウイルスと戦う



4年生「インターネット・ゲームのつかいかた」



学校で行っている様々なアンケートから、赤阪小学校の子どもたちの課題である「インターネット・ゲームのつかいかた」について学習しました。

まずは、インターネットやゲームを、1日何時間使用しているか記入してふりかえりました。小学生の総メディア時間は1日2時間以内が目安ですが、ほとんどの人がこれを超えており、中には休日の1日のほとんどをインターネット・ゲームに費やしている人もいました。

「ゲーム障害（依存）」という病気があることを知り、簡単な依存度テストをしました。その後はインターネット・

ゲームの良い点・悪い点をグループで話し合いました。子ども達からは、良い点として、楽しい、離れていても友達と遊べる、勉強のアプリがあるなどが意見として出ました。悪い点では、視力の低下、運動不足、寝不足の他にも、家族とのコミュニケーションが少なくなる、友達とのトラブルが起きる、子どもが観てはいけないものがある、課金トラブルなど、たくさん意見が出ました。ご家庭でも、メディアとのつきあい方や使用のルールを話し合うきっかけにしていたらと思います。



5年生「お薬教室」学校薬剤師：遠山幸男さん



5年生は「お薬の正しい使い方」を学習しました。
はじめに「なぜお薬は必要なのだろう」ということをみんなで考えました。私たちの体には「自然治癒力」という病気やケガから回復する力が備わっています。自然治癒力があれば、薬はいらないように思いますが、薬は病気やけがを早く治したい時や、自然治癒力だけではなかなか治せない病気などに必要です。「でもお薬だけにたよらないで、自然治癒力を高めてほしい」と遠山先生はおっしゃっていました。

続いて、自然治癒力を高めるために何をしたらいいのかみんなで考えました。自然治癒力を高めるには好き嫌いしないで、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。それ以外にも「笑うこと」は免疫力を強化します。免疫力が上がると自然治癒力も高まります。また、記憶力を高めたり、血糖値や血中コレステロール値を下げたり、心臓発作のリスク軽減にも繋がります。



最後に薬を水で飲んだ時とコーラで飲んだ時の違いについての実験を行いました。コーラで飲んだ時は、薬の中に入っている重曹がコーラ（炭酸水）に反応して、大量の泡が吹き出します。薬の効きめも弱くなってしまうそうです。お薬を飲むときはコップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう。また、用法・用量を守って飲みましょうね。



6年生「薬物乱用防止教室」学校薬剤師：遠山幸男さん



6年生は薬物について学習しました。遠山先生から「お金で買えない大切なものは何ですか？」という質問に、家族、友達、健康、優しさ…様々な答えが出ました。薬物は人間にとってお金で買えないものをかたっぱしから奪うものであり、脳の働きを変え、人間らしさを奪うものです。薬物には、シンナー、覚醒剤、大麻、MDMA、LSDなど様々な種類があります。たった1回の使用でも乱用なり、絶対にしてはいけません。

未成年の6年生にとっては、タバコやお酒も薬物に入ります。「タバコやお酒は20歳までは法律により禁止されてる理由は？」という質問に、成長期だから…とすぐに答えられました。未成年のこどもの体はまだ成長途中です。未成年の喫煙・飲酒は、脳の発達を妨げたり、未熟な肝臓ではアルコールを分解できないため、大きな害が出たりします。

また、タバコの煙には200種類以上もの有害物質が含まれ、依存性も強く、ガンや心臓病などの原因になります。できれば20歳になっても吸わないでいてほしいです。

どちらがタバコを吸っていた？



左側は喫煙した場合の40歳、右側が喫煙しなかった場合の40歳の双子の写真。大きな見た目の違いに衝撃を受けていました。



最後に、友達や先輩に誘われたらどうするかをDVDも観ながら考えました。「痩せてきれいになるよ」「気分がすっきりするよ」など甘い言葉で誘ってくる人もいます。そんな時ははっきり断って、その場から立ち去ることが大切です。担任の先生が勧誘役で断る練習をしました。さすが6年生、「友達と約束があるから」と上手に断れていました。困ったことがあれば、すぐにおうちの人や先生、信頼できる大人に相談してくださいね。



「薬剤師」ってどんなお仕事？

薬剤師さんは、医薬品について幅広い知識をもつ「薬の専門家」です。薬局や病院では、処方せんに基づいた調剤や患者さんへの薬の飲み方を説明します。また、全ての薬を販売したり、薬について相談に乗ることがができます。薬や化粧品を作る会社で、薬の研究や開発、化粧品の商品開発に関わる薬剤師さんもいます。

今回、授業をしていただいた遠山学校薬剤師さんは、普段は薬局でお仕事をされていますが、「学校薬剤師」として毎年定期的に学校の衛生管理（水道水・B&G プールの検査、教室の空気・明るさの検査など）をして、みなさんが安全に学校生活を送れるよう支えていただいています。まさに、縁の下の力持ち!なくてはならない存在です。

「薬剤師」という仕事に興味を持った人は、詳しい仕事内容や、どうやってなるのかなど調べてみてほしいですね。