

# ほけんだより



赤阪小学校 保健室  
ほけんのお話 特別号  
R7.11.28 No.8

赤阪小学校では、学期に1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「手洗いについて学ぼう」

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。水だけで手洗いしたり、服でぬれた手をふいたりすると、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、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、手洗いで気を付ける部分に気づくことができました。一生懸命取り組んでいた1・2年生でしたが…ハンカチ忘れが数人いました。毎日持ってくるようにしましょうね。



### 6つのポーズで手をあらおう！

①おねがいのポーズ



②カメのポーズ



お山のポーズ



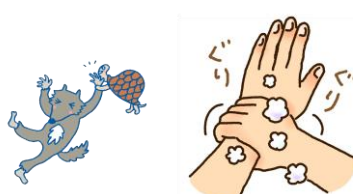
④オオカミのポーズ



⑤バイクのポーズ



⑥つかまえたのポーズ



## 3・4年生「インターネット・ゲームのつかいかた」

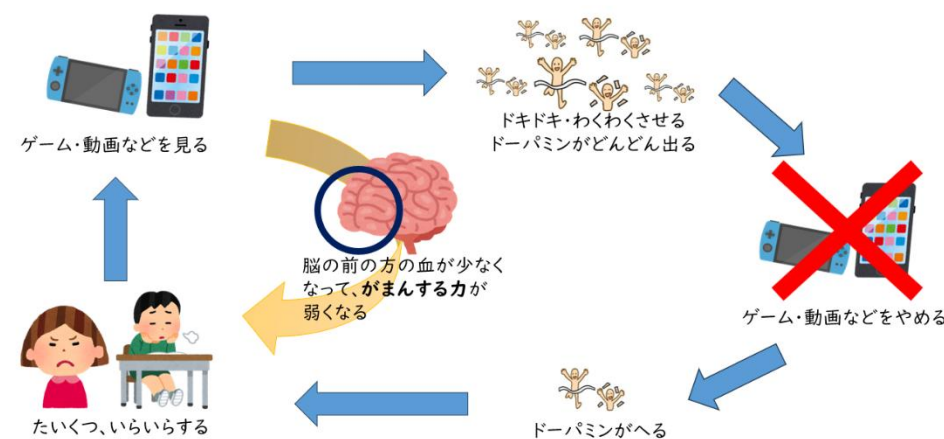


現代の子どもたちの課題である「インターネット・ゲームのつかいかた」について学習しました。

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、多く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。

「ネット依存」「ゲーム（障害）依存」という言葉があることを知り、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、知りたいことを調べられるなどが意見として出ました。悪い点では、視力の低下、寝不足、姿勢が悪くなる、家族の時間が少なくなる、広告でイライラしてしまう、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いいと思います。

### ゲーム・動画いぞんになるのはどうして？



授業で使った  
スライドの一部です。



### ルール作りのコツ

- ①家族で話し合っつくる  
＊自分で考えたことを家族に言葉で伝える。  
＊ルールを守れなかったときのルールも決めておく
- ②作ったら見えるところにはる
- ③定期的（1学期に1回、半年に1回など）に見直す





## 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、本来「自然治癒力」と呼ばれる、病気やけがを自分で治そうとする力があります。しかし、この力だけでは治すことができない病気もあります。そのため、必要に応じてお薬の力を借りることが大切です。とはいえ、お薬に頼りすぎるのではなく、自然治癒力を高めることも重

要です。自然治癒力を高めるためには、「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」の3つを整えることが大切です。さらに、「笑う」ことも免疫力を高める効果があります。

続いて、お薬を飲むときに必要な水の量について、カプセルと水を使って実験しました。指に少量の水をつけてカプセルに触れると、指にくっついてしまいました。一方、たくさんの水をつけるとカプセルはくっつきません。これは、喉の中でも同じことが起こります。少量の水でカプセルを飲むと喉に張りつき、途中で溶けてしまいます。そのため、カプセルに限らずお薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲むことが大切です。

また、普段お薬を牛乳やジュースで飲んでいる人もいますが、飲み物に含まれる成分が薬の働きを妨げてしまうという気づきがありました。お薬を飲むときは、水かぬるま湯で飲みましょう。



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。また、コーラの中に入れたカプセルも溶けずに元の状態だったので、薬の効き目が遅くなることにも気づけました。

## 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、「命」と答えが出ました。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回の使用でも乱用になってしまいます。

近年、10代の間で市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）が増えているという実態を知り、子どもたちは大きく驚いていました。薬が効かないからといって、決められた服用回数を守らないことも「薬物乱用」にあたることを学び、普段の薬の使い方を見直すきっかけとなったようです。

学習では、東京都の教材動画「STOP!!薬物乱用」を視聴し、その後のクイズにも真剣に参加しました。振り返りでは「脳」「体」「心」など、薬物が人に与える影響について多くの気づきが挙がりました。

薬物の影響を受けた脳の画像を見た際には、「こんなふうになるんだ」「こわい」といった声も聞かれ、薬物の危険性を具体的に感じ取る様子が見られました。



最後に、薬物を勧められたときの断り方について学びました。「話題を変える」「その場から離れる」など、迷わずはっきり・きっぱりと伝える方法をロールプレイで練習し、実際の場面を想像しながら身につけることができました。

今回の学習を通して、薬物に対する正しい知識と、自分を守る力を養う貴重な時間となりました。



### 「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もいいですね。