



令和8年7月17日発行
三吉小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。みなさんはどんな計画を立てましたか？何か1つ「あれをやってみよう！」とぜひ考えてくださいね。きっと有意義な夏休みになりますよ。

9月には成長したみなさんに出会えることを楽しみにしています。

☆ 学校保健委員会でくすりのルールを学びました ☆

7月14日に学校薬剤師の方を講師に迎え、「薬物乱用防止教室～くすりのルールってなんだろう？～」を行いました。学校の代表として6年生のみなさんに参加してもらいました。

《くすりのルール》

① くすりはあげたり、もらったりしない。

② くすりは水やぬるま湯で飲む

③ くすりは飲み方や飲む量を守る



《オーバードーズってなに？》



オーバードーズ（OD）とは決められた量をこえてたくさん薬をのんでしまうことです。オーバードーズはあなたの心と体を傷つける危険な行為です。また、自分だけではなく、家族や友達など周りのひとも傷つける場合があります。薬は健康に、元気になるためのものです。正しく薬を使いましょう。

（6年生の感想）

- 薬をお茶やスポーツドリンクで飲むと、効きにくなったり異常がおこったりすることを初めて聞いて、こわいなと思いました。
- 薬は自分の体を治すために使う！もし、なやみや不安なことがあったら相談する。
- 薬はたくさん飲みすぎると副作用がおこるかもしれないので、決められた量を飲むことが大切だとわかった。
- 薬は役に立つけれどまちがえた使い方をするとかわいことになることがわかりました。オーバードーズをしている人がいたら声をかけてよりそってあげたい。



うちの方へ

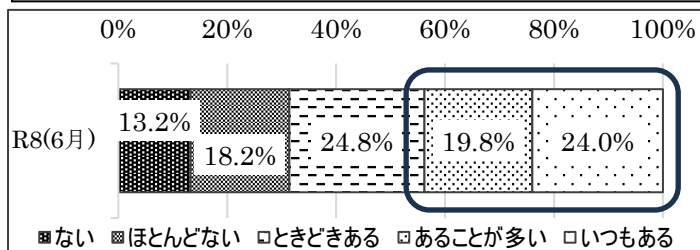


生活習慣・心アンケートを行いました

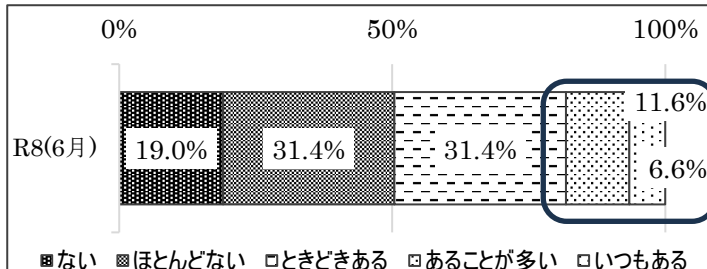
5、6年生の児童を対象に生活習慣・心アンケートを行いました。以下結果をご紹介します。お子さんの生活習慣や心について、夏休み前にご家庭でも一緒に振り返る機会としていただければと思います。グラフは本校の5、6年生の結果の平均を表しています。

☆生活習慣について

① 寝る直前まで、電子メディアを見ていることがありますか
(※学習目的含む ※学校配付タブレット含む)



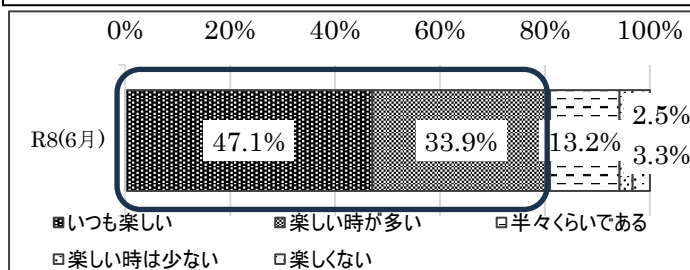
② 学校で眠くなることがありますか？



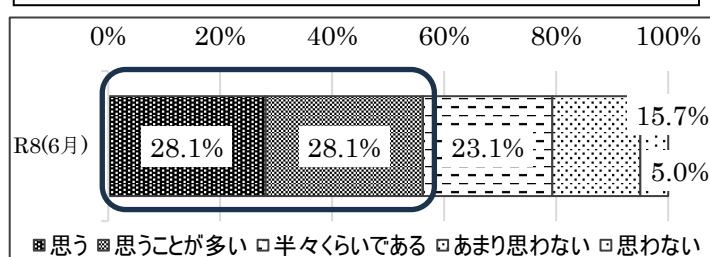
学習以外で1日3時間以上電子メディアを利用している児童が約4割おり、寝る直前まで使用している児童も4割を超えていました。その一方で、約2割の児童が学校で眠気を感じていると回答しており、メディア利用と睡眠との関係が心配されます。規則正しい睡眠は心と体の健康の土台となります。就寝前のメディア利用を控えたり、毎日できるだけ同じ時刻に就寝・起床したりするなど、夏休み前にご家庭でも生活リズムを整える取組へのご協力をお願いいたします。

☆心について

③ 学校は楽しいですか？



④ 落ち込んだとき立ち直るのが早いと思いますか？



今回のアンケートでは、多くの児童が「学校は楽しい」「相談できる人がいる」と回答しており、安心して学校生活を送っている様子がうかがえました。一方で、「自分のことが好き」と回答した児童は約6割にとどまり、「自分は周りの人の役に立っていると思う」と感じている児童も半数程度でした。また、「落ち込んだときに立ち直るのが早い」と回答した児童は約半数であり、自分に自信をもち、前向きな気持ちを保つことに課題を抱える児童も見られました。

アンケート結果を分析すると、「自分は役に立っていると思う」「自分のことが好き」「学校が楽しい」「落ち込んだとき立ち直れる」といった項目には強い関連が見られました。子どもたちは、人の役に立った経験や認められた経験を通して、自信や意欲を高めていることがうかがえます。ご家庭でも、お手伝いや日常生活の中での頑張りを認め、「ありがとう」「助かったよ」などの言葉をかけていただくことで、自己肯定感や自己有用感の向上につながることが期待されます。