



令和5年2月10日  
長岡北小学校 保健室

おうちのひと  
いっしょ  
一緒によんでね!



## 2月の保健目標 感染症の予防をしよう

# 花粉症シーズン到来!



2月に入り、花粉症のため目をこすって真っ赤になっていたり、鼻水でつらそうにしていたりする人が増えています。まだ花粉症対策や薬の準備をしていない人もいます。今年は、例年より花粉が多く飛ぶ地域もあるようですので、これまで症状が弱かった人も、万全な対策が必要になりそうです。完全に治すことがむずかしいとわれている花粉症ですが、だからこそ「毎日の対策」が大切です。薬も上手につakaiながら、早めに対策しましょう!

## 花粉症対策の基本アイテム

### ぼうし

髪の毛は花粉がつきやすいので、つばの広いものがおすすめ。長い髪はまとめておきましょう。

### コート

ぼうしとともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。家に入る前に、花粉をはらい落とすことができます。

### めがね・ゴーグル

目のまわりを広くカバーできるゴーグルタイプが効果的です。

### マスク

鼻や口から入る花粉をガードします。すきまがないように、ぴったりマスクをつけましょう。



# 6年生 薬学講座・学校保健委員会を行いました

1月20日に学校薬剤師の福本先生をお招きして、「お酒」について学習しました。未成年がお酒を飲むとどうなるのか、お酒を飲み続けると体はどのように変化していくのかなど、クイズや実験をしながら学びました。



小学生の時期は大人になるための体をつくることで、お酒への抵抗力がまだありません。子どもがお酒を飲むと、  
①脳が縮む ②急性アルコール中毒になりやすい ③アルコール依存症になりやすいなどの影響があるとされています。  
このために、法律で20さいになるまで飲んではいけなると決められています。

## 6年生の感想

- ・20歳になっても、お酒を自分で制限できるようにしたいです。
- ・子どもはアルコールを分解できないことから、アルコール依存症になりやすかったり脳が縮んだりしてとても危険だということが分かりました。
- ・子どもがお酒を飲んではいけないのは、法律だけでなく、大人より子どもの方がアルコールの影響を受けやすいからだと分かりました。

## 学校保健委員会



1月25日には長岡南小学校の6年生とオンラインで学校保健委員会「長岡すこやかサミット」を開催しました。また保健委員会を中心に、コロナ禍での心身ともに健康に過ごすための気持ちの切り替え方法を互いに紹介しました。最後は、アドバイスとして気持ちの整理術を学んだり長岡中学生からのアドバイス動画を視聴したりしました。



保健委員会で健康に過ごすための方法を紹介したり、ストレス解消「からだゆるゆる体操」を紹介したりして、みんなで取り組みました。

## 北小6年生の感想

- ・こういった形で長岡南小と交流することができたので、中学生になってもうまく関係を築けそうなので良かったと思います。
- ・気持ちを切り替える方法では、南小は北小とはまた違った考えがあり面白かった。
- ・南小の人たちと交流しながら心の勉強をすることができて楽しかったです。気持ちを切り替える方法をいろいろ試してみたいです。
- ・悩みを南小の友達にも相談できそうで、安心しました。
- ・この会おかげで不安が少し減りました。

## 保護者の方へ

中1ギャップという言葉もありますが、中学校進学を控えたこの時期に、小学校から中学校への接続をゆるやかにできたら、という思いで長岡南小・長岡中と連携してこのような会を開きました。

中学生のビデオメッセージから、特にスマホとの付き合い方が課題であることが分かりました。また、小学生のうちから「時間を意識して規則正しく生活しましょう」「携帯のルールはあらかじめ決めておきましょう」などアドバイスがありました。ぜひ、ご家庭でもお子様と時間やメディアの使い方について話題にしていただけたらと思います。

