



2024.3.11 NO.11
彦根市立平田小学校 保健室
家の人と一緒に読もう!

まだまだ寒い日が続いているので春が待ち遠しいですね。今年度も残りわずか、1~5年生は次の学年へ、6年生は中学生になります。今の学年で、もしやり残したことがあれば今のうちにやっておきたいですね! 日々の気温差があって体調を整えづらい時期ですので、夜はぐっすりねむって日中のためにエネルギーをたくわえましょう♪



睡眠力を高めるひけつを知ろう!



みなさん夜はぐっすりねむれていますか? 早くふとんに入っているのに、「何だかねつきが悪いなあ」「朝起きてだるいなあ」と感じることはありませんか? ねつきの悪さは睡眠環境を整えることで改善することが多いそうです。ぐっすりねむれて朝スッキリ起きられたときは1日気分よく過ごせますよね。そのような日が増えるといいなと思います。

① 暗く静かな部屋

◆光や音の刺激のない、静かで暗い部屋でねむる。(真っ暗が怖い場合は豆電球を付けてもよい。)



◆テレビがついていたり、家族の声が聞こえたりするとねむりをさまたげてしまう。

(リビングのソファやこたつで寝落ちしてしまった…☹ ということがないように)



◆ねる前は部屋の明かりを暗めにするとよい。

② ねる前は脳と体をリラックス

◆ねる前2時間前にはスマホ・ゲームのスイッチ OFF



(ねる直前までゲームをしていると、脳が活発に動いた状態なのでねむれなくなります。)

◆ねる前約2時間は何も食べない。(胃や腸が動いていると体も休まらない。)



◆服装はねるとき専用のもの(パジャマなど)を着る→ゆったりした締め付けが強いものがよい。



③ ひるね 昼寝のしすぎに要注意

◆昼寝は15~30分以内にしよう。30分以上ねてしまうと、逆に頭がぼーっとして体がだるくなってしまいます。

◆特に、夕方以降の昼寝は夜のねむりに影響が出ることが多いので注意が必要です。



薬物乱用防止教室を実施しました



6年生対象に、本校の学校薬剤師の先生に来ていただき、薬物乱用防止教室を行いました。
薬物乱用とは何か、またその心身への影響、誘われたときの断り方、正しく薬を服用することの
大切さについて学びました。また、薬や薬物に関する子どもたちからの質問にも答えていただきました。



・病院でもらう薬や市販の薬でも、決められた使用量や方法を守らないで服用すると薬物乱用になる。近年は市販薬の乱用が問題になっている。

・どの薬物もたった1回の使用で大切な脳を壊し、一度壊された脳は、もとにもどることはない。

・自分が大切に思う人、自分を大切に思ってくれる人を考えてみよう。嫌なことははっきりと断る勇氣を持とう。

～子どもたちの感想～

兄弟がいるのでこの話を話そうと思いました。これからは誘われてもすぐに断って大人の人に相談しようと思いました。

薬物乱用をしても何もいいことはないと分かった。

薬は正しく飲めば健康になるけど、一度乱用してしまったら心も体もボロボロになるから、薬はリスクもあるということがわかった。

もし仲のいい友だちから誘われても、自分だけでなく他の人までも巻き込んでしまうので、誘われてもその場から立ち去ったり、話題を変えたりして、薬物のことからはなれる。

法律で禁止されている薬物は、1回使用するだけでも体に害があらわれるし、犯罪になることを知った。



保護者の方へ

保健室用の体操服の寄付のお願い



冬用の長袖・長ズボン(110cm・120cmサイズ)と赤白帽子が不足しています。お子さまが成長されて着られなくなったものがご自宅にあれば、保健室に寄付していただけると助かります。よろしくお願いいたします。

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力ありがとうございました。保健室では引き続き、お子さまが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきます。今後も子どもたちが安心して学校生活を送れますようご家庭でもご協力お願いいたします。

