



令和8年2月27日No.13

上尾市立瓦葺小学校

*おうちの方と一緒に読みましょう

6年生薬物乱用防止教室が行われました

埼玉県警察本部「あおぞら」の講師の先生から、薬物乱用の防止について御指導いただきました。



- 未成年者で薬物乱用者が増えている。
- 覚せい剤などは一度使用すると脳を破壊し、自分の意志ではやめることができなくなる。
- 違法薬物の中には、ラムネのような形やキャラクターがついているものがある。
- 市販薬を用法容量を守らずに大量に使用することも薬物乱用で、健康を害し、とても危険である。

【6年生の感想から】

薬物乱用防止教室で、一番驚いたことは、昔の思い出や習った漢字をほとんど忘れてしまうことでした。自分だったら友達との思い出を絶対に忘れたくないので、薬物をすすめられても使いたくないと強く思いました。また、一度使ってしまうとやめられなくなってしまうことや、使うだけではなく、持っているだけでも違法なことを改めて学ぶことができました。(Tさん)

薬物を乱用した人は、自分で薬物とかかわったのだから、自己責任だと思っていました。でも、脳が破壊されて自分の意志ではコントロールすることができないことを知り、想像以上に恐ろしいものだ実感しました。誘いを受けた時に、どう断ればいいのか不安がありましたが、しっかりと断ることが大事だと学びました。薬物には絶対にかかわることがないようにします。(Sさん)

薬物乱用についてやお酒やたばこの害について詳しく知ることができました。20歳になってもお酒をあまり飲まないようにしたり、たばこは吸わないようにしたいと思いました。薬物乱用については、自分の周りではおこらないだろうと思っていましたが、今日の話聞いて自分の周りでもあるかもしれない、もう少し気を付けようと思いました。(Yさん)



保護者の方へ

●本校では2月中旬から、6年生を中心にインフルエンザが増え、学級閉鎖をしたクラスがありました。御心配をおかけしましたが、現在はクラスによって欠席者が多いクラスがあるものの、大きな流行にはなっていません。御家庭での感染対策ありがとうございます。この時期は、寒暖差が大きく体調を崩しがちです。引き続き健康面での御配慮をお願いします。

3月3日は耳の日 耳を大切にしましょう



耳はとてもデリケートです。両方の鼻を強い力でチーンとかんでしまうと、大切な耳を傷めてしまうことがあります。

鼻をかむときは、両方の鼻をいっぺんにかまないと、片方ずつ優しくかむようにしましょう。

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す



1年間、元気に過ごしていましたか？健康生活をふりかえりチェックしてみよう！



早ね早起きできた



毎日3食しっかり食べた



すききらいをへらせた



元気に運動した



こまめに手洗いをした



友達と仲良くできた



食後に歯をみがいた

3月は1年をしめくくる大事な月です。できていたところはこれからも続けていきましょう。できていなかったところは、これからできるようにがんばりましょう。



児童保健委員の5・6年生が、1・2年生を対象に、手洗いや咳エチケットなど、冬を健康にすごすためのミニ指導を行いました。まだまだ、寒い日が続きますが、春はもうすぐ。元気に過ごしてほしいです。