

# ほけんだより 2月

令和6年度朝霞第七小学校保健室

## イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。  
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

## 心の声に耳をすまして

2月は疲れや不安がいろいろな形で出る時期です。なんだか元気が出ないな…がんばれないな…イライラしているな。そういう時は、まず自分の気持ちと向き合ってみましょう。新年度が近づいてクラスが分かれてしまう寂しさや新しい環境への不安もあるかもしれません。そして誰か話しやすい人に言葉にして伝えてみましょう。一緒に考えてくれる人がいるはずですよ。ご家庭でもゆっくり話を聞く時間をとってあげてください。

## 最後のむし歯治療勧告(レッドカード)を配付します。

まだむし歯を治していない人に最後「治療のお願い」(レッドカード)を配付します。最後なので保健室に来てもらい、個別指導してから配付をする予定です。



治していない人の多くが「乳歯のむし歯」の人です。乳歯のむし歯も根っこまで進行すると永久歯や歯並びに影響することが分かっています。一度歯科を受診してください。一人でも多くの方がむし歯ゼロで進級するとういなと願っています。

新年度をむし歯ゼロで迎えましょう!!



## 薬物乱用防止教室を実施しました!

1月23日(木)に、5年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。講師は学校薬剤師としてお世話になっている藤原先生です。藤原先生に薬物の入り口となりやすいタバコ・酒のリスクと、薬物乱用が与える悪影響を教えてくださいました。また、ロールプレイでは代表の児童に「先輩に誘われたらどのように断ればいいのか」を実践してもらいました。



SNSの普及により、薬物は様々な形で子どもたちの近くまで浸透しつつあります。寂しさや不安を紛らわすためにお子さんが手を伸ばしてしまうことのないように、日常的に親子でコミュニケーションをとり相談しやすい関係を築くことが、家庭でできる防止対策だと思います。

## カフェインも依存症があります

勉強のあいまの疲れをいやすためや、気持ちをリフレッシュするために、栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでいる人がいるかもしれません。これらのドリンクにはカフェインが多く含まれています。飲むときには注意が必要です。

### ●栄養ドリンク

「医薬品」「医薬部外品」で飲むときの「用量・用法」が決まっています。作用が強くなるため15歳未満は服用できないものが多いです。



### ●エナジードリンク

「清涼飲料水」に区分けされていますが、こちらにもカフェインが大量に含まれるため、とりすぎると、めまいや吐き気、心拍数の増加、ふるえなどを起こすこともあります。ジュース感覚で気軽に飲むのは大変危険なのでやめましょう。

