

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2023.12.06 Vol.10

1日を元気に過ごすために必要な「アレ」が 取れていない人増加中で大ピンチ…!?

11月30日(木)に令和5年度学校保健委員会を開催しました。健康診断・生活アンケートの結果から見てきた古保利小学校の課題について、また、学校保健や学校体育の取組について養護教諭や体育主任が説明しました。後半には、最近ニュースで取り上げられているオーバードーズについて学校薬剤師の横関佐智子先生にご講話をいただきました。

今回の学校保健委員会のキーワードは「朝ごはん」。朝ごはんを食べていない児童が年々増加し、そこから運動能力の低下、睡眠不足、体調不良等につながっているのではないかと話になりました。朝ごはんは1日を元気にスタートさせる大事な役割があります。忙しい朝ですが、何か一口でも食べてから登校できる児童が増えるよう、朝ごはんの重要性について子どもたちに話をしていきたいと思えます。ご家庭でもご協力いただきますようお願いいたします。

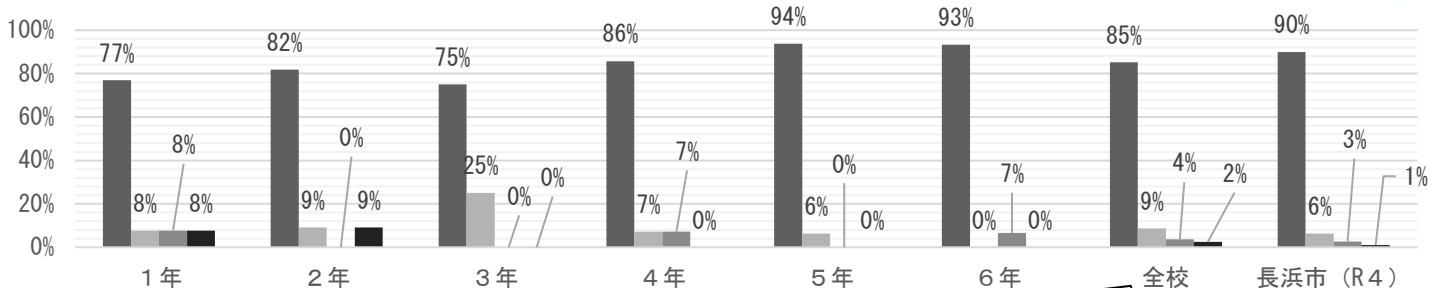
お忙しい中、学校保健委員会へご参加いただいた保護者の方や地域の方、本当にありがとうございました。

★生活アンケートの結果より



R5 朝食摂取率

■毎日食べる ■食べる日の方が多い ■食べない日の方が多い ■食べない



朝ごはんを「毎日食べる」と答えた児童の割合は85%と長浜市より低い。

学校薬剤師 横関先生より『オーバードーズの危険性』

オーバードーズとは・・・薬を過剰摂取すること

現在、市販薬のオーバードーズが問題になっています。大麻や覚せい剤などのいわゆる違法薬物は手に入りにくいですが、市販薬ならどこでも誰でも簡単に手にはいり、所持していても捕まらないため、違法薬物と同じような効果を求めて市販薬のオーバードーズに走る人が増えています。例えば、市販薬の咳止めにはアンフェタミンという物質が含まれており、脳を興奮させる、疲れしない、寝られないという副作用がでることがあります。市販薬も用法用量を間違えば、違法薬物のように体に悪影響を及ぼすため注意が必要です。

市販薬のほかにも、カフェインの過剰摂取も問題になっています。カフェインは過剰摂取すると、めまい、脳の興奮、不眠などの症状が起こることがあります。子どもたちがよく飲むコーラやエナジードリンクなどにもカフェインが含まれていますので、飲みすぎには十分注意してください。



