

平成26年度第2回学校保健委員会だより

平成27年2月19日

平成27年2月6日（金）に第2回学校保健委員会が開催されました。

6年生の児童29名と学校医、学校薬剤師、PTA会長、学年委員等が参加し、有意義な会を持つことができました。

その内容をお知らせします。



『薬物乱用防止教室』

学校薬剤師 大杉 広之 先生

今回、講師をしてくださった大杉先生は、普段は妻沼の田口薬局でお仕事をされています。熊谷市の介護認定審査委員や休日急患診療、妻沼南小の学校薬剤師も務めていらっしゃる中で、本にご多忙の中でしたが、秦小の子どもたちのためにたくさんの資料を作って、ご指導に来てくださいました。

アルコールについて

⇒ アルコールの分解の仕組み

アルコール → アセトアルデヒド → 酢酸 → 炭酸ガス・水 になる

だが、分解に必要なアセトアルデヒド脱水素酵素が日本人の40%は働きが悪く、10%の人は全く働かない

★アセトアルデヒドの分解ができないので、危険！

⇒ たくさんお酒を飲み続けると・・・

脳障害、肝臓障害、高血圧、糖尿病、がんなどの確率が高くなる

⇒ 女性とお酒

女性ホルモンの影響で、アルコールの分解を抑えるので、アルコール依存症になりやすい特に妊娠中・授乳中は胎盤や母乳を通して赤ちゃんに入るの、良くない

まとめ



- 1 **お酒には害があります。**
(特に肝臓、脳)
- 2 **20歳になるまではお酒を飲まないこと。**
(早く飲むと影響が大きい、法律で禁止)
- 3 『**一気飲み**』はいけません。



タバコについて

⇒ タバコに含まれる有害物質は200種類以上！

- 中でも
- ★タール・・・歯や肺を真っ黒にするだけでなく、タバコを吸わない人と比較して、肺がんは4.5倍・喉頭がんはなんと32.5倍
 - ★一酸化炭素・・・血液中の酸素を運ぶ働きを妨害し、運動するとすぐに息切れしてしまうようになる
 - ★ニコチン・・・ニコチンが切れるとイライラしたり、不安になるため、「やめられない、止まらない」のニコチン依存症になる
血流を悪くし、高血圧・心臓病など血管の病気を引き起こす

⇒ 肺がんでは

20歳未満でタバコを吸い始めると、吸わない人の5.5倍のリスク

⇒ 女性とタバコ

早産、自然流産、死産、低体重児などの危険性が高い

→ 将来のためにも、タバコは吸わないで！

⇒ 受動喫煙

タール・ニコチンの量は、吸っている本人 (主流煙) より2~3倍多い

→ 保護者・家族の喫煙・外出時の受動喫煙にも注意！

まとめ



- 1 **タバコには害があります。**
- 2 **子供のときにタバコを吸うとより害があります。**
- 3 **いったんタバコを吸い始めるとなかなか止められません。**

危険ドラッグについて

⇒ 合法 ≠ 安全

「合法ハーブ」「脱法ドラッグ」等は原料が不明で、まだ研究されていない薬物
→ どのような影響がでるかわからない → 非常に危険!だから「危険ドラッグ」

⇒ 捕まらない?

危険ドラッグ対策として、薬事法の「指定薬物」に積極的に指定して、取り締まりを強化している
使うことはもちろん、持っているだけでも逮捕される

⇒ その他、代表的な違法薬物

覚せい剤・シンナー・大麻・MDMA など
→ いずれも使用をやめても依存性が残る
脳を破壊し、幻覚や意識障害を起こす
→ 人に迷惑をかける



学校医による指導助言

学校医 鈴木 誠 先生



○ ドラッグはもちろん、未成年のお酒やたばこも、成長期の体には有害。自分の将来のために絶対、やらないこと

○ 現在流行中の感染症

<インフルエンザ>

例年より流行が早い

A型がだいぶ落ち着いたかと思ったが、B型ももう出始めているので、要注意

<感染性胃腸炎>

あと1か月くらいは流行と思われる

→ 感染症予防の基本は、やはり手洗い・うがい、十分な睡眠

学校保健委員会に参加した児童・保護者の感想

- 20歳以上になってもお酒とタバコはなるべく控えたいと思いました。
- お母さんがお酒を飲んでいるので、「ほどほどにしてね」と言ってあげようと思いました。
- 危険ドラッグを使うと自分だけでなく、関係ない人がまきこまれるので、本当によくないものだと思います。この授業のことを家族みんなで話したいです。
- だれかにさそわれても絶対にやらないようにしたいです。
- 1度きりの人生なので、台無しにしないようにしたいです。
- 以前のニュースでも、知らない人からあめをもらって・・・なんてこともあったので、自分で気をつけないとイケませんね。
- インターネットなどで手軽に感じてしまうこともあると思うので、改めて親子で話し合いたいと思います。
- 我が家ではタバコを吸う人はいないので、外出時の受動喫煙にも気をつけたいと思いました。
- 自分の人生をムダにしないよう、強い意志で、流されていかないように子どもを見守っていきたいです。