



ほけんだより



学校保健委員会報告

富岡市立黒岩小学校

保健室 No.11

平成30年12月17日



『お酒について考えよう』というテーマで学校保健委員会を行いました。

成長期のからだは、お酒の害を受けやすく大人の飲酒以上に問題があります。また飲酒にともなう問題行動も起こりやすく喫煙、薬物乱用へと発展していく恐れもあります。薬物乱用の低年齢化が進行している中、飲酒や喫煙は薬物乱用へのゲートウェイドラッグ（入門薬物）となっていることが指摘されています。そのために飲酒について正しい知識を持つことで、これからお酒と正しくつきあっていくことが必要です。



児童保健委員会委員会の発表の様子

アルコールパッチテスト

肌にアルコール成分（消毒用エタノール）をはり、その部分の肌色の変化で、お酒が飲める体質がどうかを判断します。「飲酒に向かない」、「アルコール分解能力が弱い」など自分の体質を知ることができます。今回参加者全員で行い、自分の体質を確認しました。



アルコールパッチテストの様子

『飲酒状態体験ゴーグル』の体験

飲酒によって起こる「視覚のゆがみ」や「遠近感の変化」を平常時の冷静な脳の状態で体験することにより、飲酒状態がいかに危険かを体感します。

ゴーグルは、飲酒量に応じた『ほろ酔い期』（ビール2本程度）、『酩酊初期』（ビール3本程度）、『泥酔期』（ビール8本程度）の3段階の状態のゴーグルを体験しました。ゴーグルをつけて線の上を歩きましたが、視覚のゆがみのためまっすぐに歩くことができず、足下がおぼつかない児童もいました。

ご出席いただきました学校薬剤師の中村美智子先生からは、お酒の害について説明していただき、自分の意思をしっかりとって、働くようになってからお酒とつき合って欲しいというお話がありました。またお忙しい中、ご出席していただきましたPTA役員のみな様ありがとうございました。



裏面の『生活習慣病を防ごう！②』は富岡市学校給食センター栄養教諭 関口順子先生から頂いた資料です。ぜひお子様といっしょにお読みいただき、冬休み中の健康管理にお役立てください。これに合わせた『ふゆやすみ生活チェックカレンダー』を配付しました。規則正しい生活の下、冬休み中も健康に過ごせるよう気をつけてください。

市内ではインフルエンザのため学級閉鎖が行われた学校もありました。冬休みになると外出する機会が増えると思います。外出時のマスク着用や帰宅時のうがい・手あらいなど引き続きインフルエンザ予防にも心掛けてください。