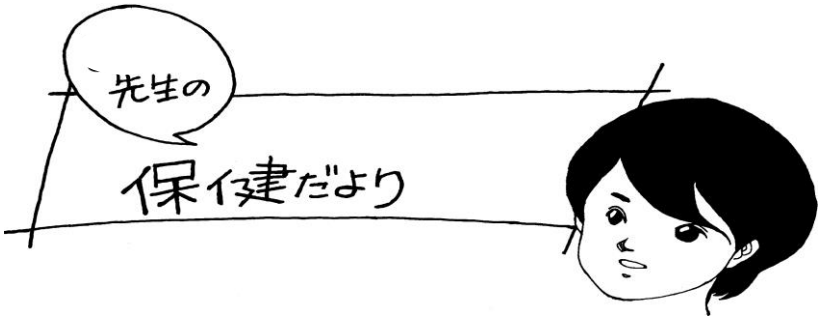



令和４年２月９日発行
第 10 号
伊王島小中学校　保健室

## ○ 薬物乱用防止教室を実施しました。

１月24日（月）に、小学５・６年生を対象に、薬物乱用防止教室を実施しました。今回は、学校薬剤師の先生に来ていただき、身近な薬のこと、たばこ・アルコールのこと、違法薬物のことをお話ししていただきました。

１月27日（木）には、中学生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。中学校では、長崎税関の税関広報広聴官の方に来ていただき、税関のこと、長崎県内で起きた薬物に関する事件のこと等をお話ししていただきました。

小学生も中学生も、薬物乱用が想像以上に自分たちの身近な問題であることに驚き、「薬物には絶対に関わらない。」という気持ちを一層強く持つことができたようです。

**【児童の感想（一部）】**

・今回教えてもらったことを生かして、良い大人になりたいです。
・もっと薬物のことを知って、安全に生活したいです。

**【生徒の感想（一部）】**

・薬物は人から誘われるケースが多いので、しっかり断ることができるようになります。
・薬物を１回でも使用したら乱用になることや体への害については知っていたけど、薬物がどうやって運ばれてくるのかは詳しく知らなかったので驚きました。

## ○ マスクの着用について

新型コロナウイルス感染症については、長崎市内でもオミクロン株が猛威をふるっています。このような状況の中、毎日の感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。

オミクロン株は感染力が強いと言われていますが、マスク、手洗い、換気などの基本的な感染症対策は有効で、学校でも、家庭でも継続して取り組んでいくことが大切です。

マスクについては、鼻や口元が出るつけ方では、効果がありません。ゴムが伸びきっていないか、顔の大きさには合っているか等定期的にご家庭でも確認をお願いします。

## ○ 色覚検査について

色覚検査は、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知るための検査です。

平成 15 年４月から色覚検査は定期健康診断の必須項目から削除され、検査を受けずに、自分の色覚特性を知らないまま過ごす児童生徒もいます。実は黒板や掲示物の字が見えにくかったり、色の区別がつきにくかったりして、困っている人がいるかもしれません。

定期健康診断の項目には入っていませんが、希望者は学校で個別に実施することができます。希望する場合は、学校へご相談ください。

裏面もあります。

## ○ 生活リズムチェックのご協力、ありがとうございました！

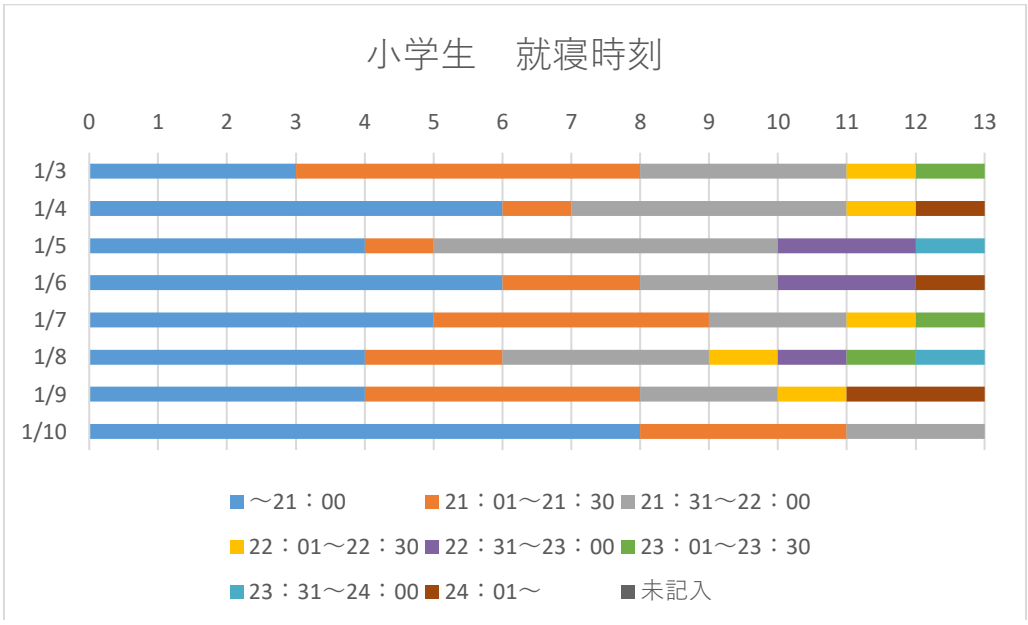
冬休み中は、各家庭で生活リズムチェックにご協力いただき、ありがとうございました。児童生徒はそれぞれ運動や学習、生活についての目標を決め、達成しようと頑張ることができたようでした。特に、中学生は実力テストに向けてしっかり勉強に取り組み、３学期によいスタートを切ることができた生徒もいました。

今回は、児童生徒の就寝時刻の結果についてお知らせします。

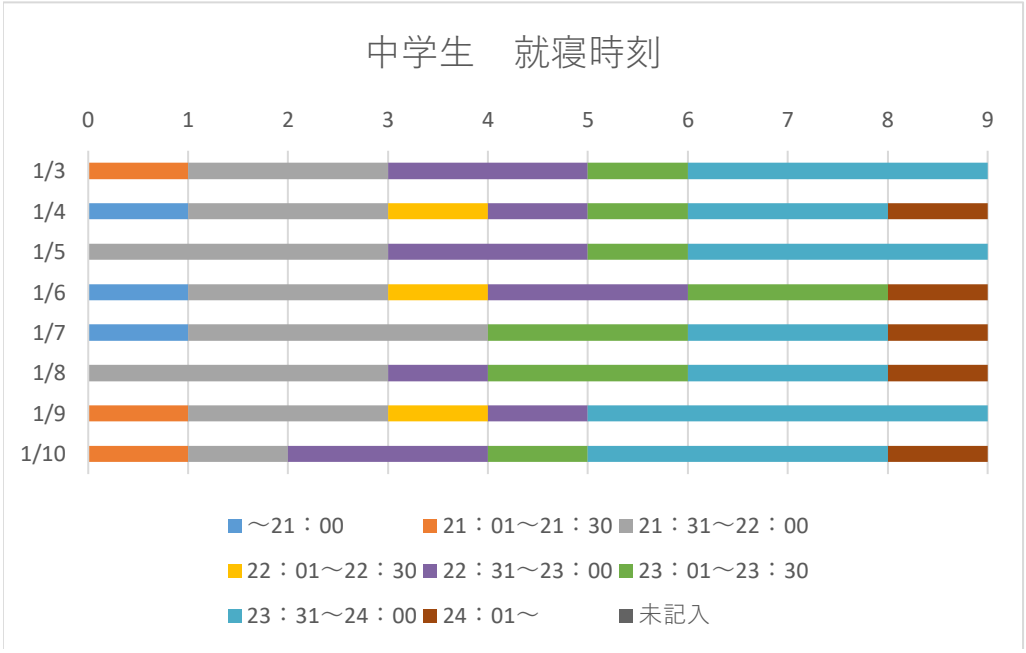
小学校の調査では、ほとんどの児童が 22 時までに就寝していましたが、**翌日がお休みの日は 23 時、24 時と普段よりも夜更かし**になってしまう児童もいました。

中学校の調査では、23 時までに就寝している生徒が多いことがわかります。翌日が実力テストということもあり、最終日に就寝時刻が遅くなっている生徒もいました。

決めた就寝時刻を守るためには、寝るまでの時間の過ごし方が重要です。特に中学生は、しなければいけないことを計画的に終わらせることができるように、工夫をしてみましょう。




冬休み最終日には、早寝を実践できた児童が多かったようです。




中学生の就寝時刻は、小学生と比べると当然少し遅めですが、24 時までには就寝している生徒がほとんどです。