

# ほけんだより

令和6年12月11日  
美杉小保健室No.11

## 薬物乱用防止教室 11/21

学校薬剤師の菊山先生に、学校の水質検査や、教室の照度検査などの検査をしていただいています。今回は、6年生の保健で「薬物乱用防止教室」をしていただきました。

タバコには、ニコチンやタールなど、200種類ほどの有害物質があることや、タバコを吸って5分ほどたつと、手の毛細血管の血液の流れが悪くなることなどを教えていただきました。ミミズを使った実験では、タバコを2本つけている水にミミズを入れると、苦しそうにだんだん伸びていきました。

シンナーの害は、幻聴や幻覚が見えたり、脳が縮んだりするそうです。発泡スチロールにシンナーをかけると、瞬く間に発泡スチロールが溶けてなくなる実験も見せてもらいました。

最後に、薬物をすすめられても断ることの大切さを学びました。



## 二次性徴

4年生の保健では、二次性徴の分野で、主に思春期に起こる体の外見上の変化や、体の中や心の変化を勉強しました。一般的に男子は10～18歳で精通、女子は9～15歳で初経を迎えます。子どもの成長は嬉しいものですが、次のような時には注意が必要です。

【男子】・9歳までに睾丸が発育

- ・10歳までに陰毛が生える
- ・11歳までに腋毛（わき毛）、ひげが生える、声変わりが見られる

【女子】・7歳6か月までに乳房がふくらみはじめる

- ・8歳までに陰毛、腋毛が生える
- ・9歳までに生理がはじまる

これらの場合、早期に身体が完成してしまい、最終的には低身長になる思春期早発症と診断されることがあります。

また逆に、男子で「14歳までに睾丸が大きくなり、15歳までに陰毛が生えない」場合、女子で「13歳までに乳房が膨らまない、乳房がふくらんでから初経がくるまでに5年以上かかる、16歳までに初経が来ない」場合は、思春期遅発症が考えられるので、病院を受診することをおすすめします。

学校でも子どもたちの成長をグラフにし、毎年チェックはしていますが、上記の変化は保護者の方しかわかりません。成長が早い場合は、保健室にご相談ください。

発育のしかたには、個人差がありますが、成長を肯定的に受けとめて、自分や友だち・家族など、周りの人たちも大切にしてほしいと願います。