

ほけんだより

令和7年11月25日

美杉小保健室No.13

全国的に例年より1か月早くインフルエンザが流行っています。津市でも先週末は650名ほどの児童生徒がインフルエンザによる欠席をしています。学級閉鎖や学年閉鎖も出ています。

美杉小ではまだインフルエンザの子はいませんが、新型コロナウイルス感染症は入れ替わり立ち代わりで数名います。手洗い・うがい・換気をして感染症予防に努めたいと思います。



薬物乱用防止教室11/20

普段から学校の水質検査や、教室の照度検査などをしていただいている学校薬剤師の菊山先生が、「自分の体は自分で守ってほしい」との願いから、毎年6年生に「薬物乱用防止教室」をしていただいています。

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。タバコを2本浸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く様子もを見せていただきました。



シンナーを吸うと、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。事例として、25歳の男性がある日仕事ができなくなり、脳を調べた結果、15歳の時に一度だけシンナーを吸い、脳が損傷していることがわかったそうです。

また、普段日常的に使う薬でも、1回1錠服用のところを大量に飲むと、それは「オーバードーズ」になること。一度でも危険な薬物を体内に入れると「薬物乱用」になることも教えていただきました。

最後に、薬物やお酒・タバコをすすめられても「絶対いや」と断る練習をしました。

【児童の感想】

- ・タバコは危険だとは思っていなかったから、体に悪い成分がたくさん入っていることがよくわかりました。



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だけでなく、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ならない、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歳までに初経がこない」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、上記の体の変化は保護者の方にしかわかりません。成長が早いと思われる場合には、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。子どもたちが、自分の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できるように育ててほしいと思います。

