

## 睡眠チェック2週間チャレンジ！ご協力ありがとうございました

2回目の睡眠チェック2週間チャレンジにご協力いただき、ありがとうございました。結果につきましては、後日ほけんだよりでお知らせいたします。

今年は2回目を実施する前に、健康げんきっ子委員会（保健委員会）の児童が各教室へ行き、1回目の結果と2回目頑張りたいことを発表しました。発表を聞いている児童からは、結果を聞いて驚いたり、結果について友達と話したりしていたりする姿が見られました。



## 薬物乱用防止教室を実施しました



11月8日（金）に学校薬剤師の中林信子様をお招きし、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。今回の授業では、薬物は法律で禁止されていること、普段使用している薬でも、使い方を間違えれば体に悪影響があること、カフェインには1日の摂取量があること等、様々なことを教えていただきました。児童も真剣に話を聞き、しっかりメモを取っていました。



### 児童の感想(一部抜粋)

- ・普段飲んでいるコーラにもカフェインが入っていてすごくびっくりしました。薬物が本当に体に悪いことが分かって良かったです。(村山廉明さん)
- ・身近にある薬も使い方を間違えれば命取りになるんだなあと思いました。自分の家の薬箱を確認して、期限が切れていないか確認しようと思いました。(齊藤りせさん)
- ・エナジードリンクやカフェインの飲みすぎには気を付けたいです。薬物は絶対に使いたくないです。人生のためにも、こういうことを知ることが出来て良かったです。(小林美空さん)
- ・学んだことを生かして薬やエナジードリンクを正しく安全に使っていきたいです。(岡村亜耶さん)
- ・「これ、食べてみない〜？」とか言われても、絶対に大丈夫ですと言いたいです。(藤田時生さん)

