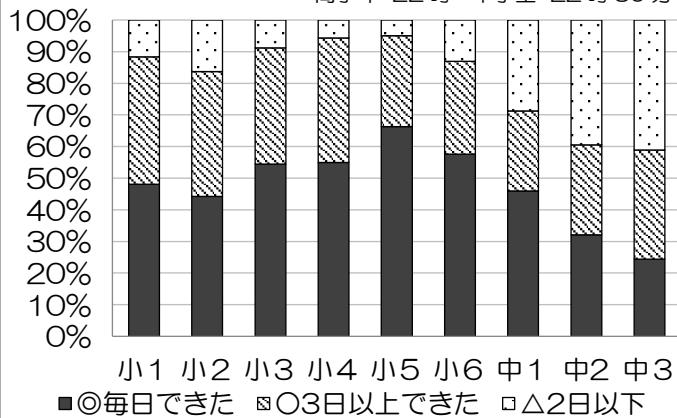


第2回 八海健康 week、げんきっす選手権結果

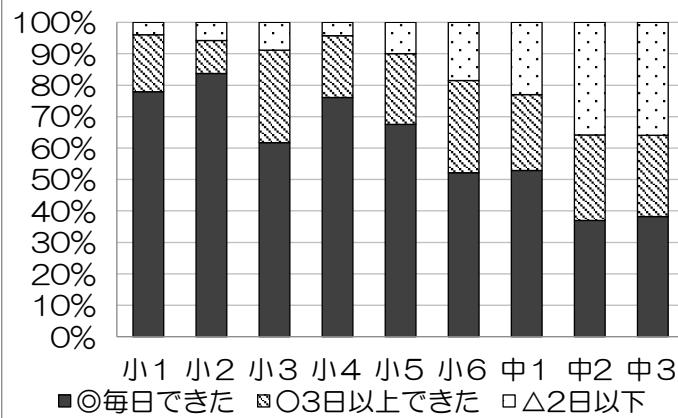
11月10日(月)～11月16日(日)の間、第2回目の八海健康 weekを行いました。取組の結果についてお知らせします。平日5日間の結果とげんきっす選手権の結果を5位まで紹介します。

目標時刻までに寝る

低学年:21時 中学年:21時30分
高学年:22時 中学生:22時30分



メディア使用120分以内



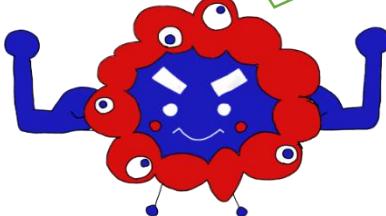
<就寝時刻部門>

1位 五十沢小	5年
城内小	3年
2位 城内小	6年1組
3位 おおまき小	5年
4位 五十沢小	4年
5位 五十沢小	2年2組

<メディア時間部門>

1位 城内小	2年
2位 城内小	3年
3位 おおまき小	1年
4位 五十沢小	4年
5位 五十沢小	2年2組

みなさん、よく頑張りました！このまま習慣付くことを目指しましょう！



2025年限定ミャクミャクげんきっすくん

げんきっす選手権の表彰式を行いました！

12月5日(金)に4校で、オンラインによるげんきっす選手権の表彰式を行いました。中学校の保健委員会が中心となり、各部門5位までのクラスが表彰され、それぞれ1位のクラスが感想を発表しました。

【就寝時刻部門第1位 五十沢小5年】



私たちςは今まで賞を取ったことがなくて、今回1位になれたので嬉しかったです。このまま三学期も6年生もこの調子で頑張りたいと思いました。八海健康 weekが終わっても頑張りたいと思いました。

【メディア時間部門第1位 城内小2年】

僕はメディア時間を60分より短くすることを頑張りました。そのおかげで、1学期は2位でしたが、2学期は1位になりました。これからも、メディア時間が長くなりすぎないようにします。



八海中学校区学校保健委員会を開催しました

11月13日（木）に八海中学校区4校合同の学校保健委員会を開催しました。各校の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保健師、保育園園長、PTA会長、学校職員が参加し、第1回八海健康weekの結果と中学校区での取組の紹介を行いました。また、八海中学校 学校薬剤師 飯塚雄一郎様より「オーバードーズ」についてのご講話をいただきました。

◆飯塚様のご講話から

○オーバードーズの危険性

- ・急性中毒（意識障害・呼吸障害・心停止など）や依存症を引き起こす。
- ・長期的には脳・肝臓・腎臓などに深刻なダメージを与える。
- ・一度、壊れた脳は元に戻らないことが多い。

オーバードーズとは「医薬品を決められた用量、用量を守らず一度に大量に摂取すること」



○若者が手を出す背景

- ・スマホで簡単に情報を得られる。
- ・「みんなやっている」という同調圧力。
- ・ドラッグストアで安く入手できる。
- ・ストレスや生きづらさへの対処手段としての誤用。

○予防と対応

- ・教育の役割：危険性と依存性を正しく伝える。
- ・ストレス対処法の習得：運動、音楽、休息、趣味など健全な発散を促す。
- ・相談体制：信頼できる大人・専門機関・SNS相談などへつなぐ。



○支援のあり方

- ・まず「気づく」こと。異変を感じたら声をかけ、話を聞く。
- ・責めずに受け止め、必要な支援（カウンセラー・医療機関）につなげる。
- ・本人だけでなく、周囲の人のサポートも重要。

◆グループワークの主な内容

講話の内容を踏まえて、次のような話し合いをしました。

〈オーバードーズをしている人がいたらどうする？〉

- ・見守り、主治医と協力する。
- ・本人が話したことを否定しない。信頼できる人を通して受け止め、心配していることを伝える。
- ・「どうしたの？」とその人の状態や背景を探る。
- ・本人の気持ちは受け止め、行動に関しては危険性について伝える。
- ・何がつらいのか聞き、寄り添う。人間関係が希薄な場合は、親や周りの人も支援が必要。
- ・まずは少し様子を見て、怪しいなと思ったら、周りの人に相談した後、本人に働きかける。
- ・本人に話しかける時は、「つらそうだね。」「体調はどう？」というように話しかける。

〈自分がオーバードーズをしていたらどうしてもらいたい？〉

- ・ほっといてほしいという気持ちの反面、心配してほしかったりするのではないか。
- ・寄り添ってもらいたい。また体験者から話を聞きたい。

〈その他〉

- ・「かっこいいから」「箱が付く」などの理由からオーバードーズが流っているため、早いうちから薬物乱用防止について指導が必要。
- ・医療機関につなげる際は本人だけでなく保護者や担任、医師などみんなで協力することが必要。
- ・「失敗をしても大丈夫。」と思えるように、周りの環境を整えることが大事。

など、オーバードーズについて考えることができました。