

# にこにこげんき

木江小学校 ほけんだより No. 15  
令和7年3月14日（金）発行

早いものでもう3月半ば。6年生といっしょに過ごせる日もあとわずかとなりました。6年生卒業まで残り少ない日々を、お互いに関わり合って楽しい思い出が一つでもたくさんできるといいですね。

季節は春ですが、島内ではまだインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が発生しています。流行を防ぐためにも、体調不良の場合にはマスクの着用、早めの受診をお願いします。



小学生のみなさんへ  
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

新しいクラスで友達ができるか。  
学年が上がって勉強についていけるか。  
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

電話やメール、ネットなどの相談窓口  
相談窓口のしょうかい動画（リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。）



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



[https://www.mext.go.jp/s\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/s_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和7年2月  
文部科学大臣 あべ 俊子

最近急増している『オーバードーズ』についてのお話をみなさんに紹介しておきます。おうちの人といっしょに読んで、みなさんも知っておいてください。

## 10代に急増する市販薬の乱用『オーバードーズ』

「オーバードーズ」とは「薬の過剰摂取」のことです。



原因は何？

### ★「エナジードリンク」などからの依存症

日本は、子どもにカフェインを規制していないめずらしい国です。よってコンビニなどにエナジードリンクがずらりと並ぶことにより、子どもたちも平気で飲んでいきます。カフェインには興奮作用がありますが、体が慣れて量を増やさないと効かなくなります。

### ★つらい気持ちをやわらげたい

市販薬をオーバードーズしている若者は、学校や家庭で感じている「つらい気持ち」をやわらげたい、まぎらわしたいと思う気持ちが大きいようです。

### ★生きるための手段

オーバードーズは健康をそこないますが、その行為をしている間だけ、今すぐ死にたいほどの気持ちから一時的に逃れられる面があります。行う人には生きるための手段とも言えるでしょう。

### ★ネットに居場所を求める

学校や家庭になじめない人にとって、ネットは同じ境遇や悩みを共有できる大切な居場所です。承認欲求も満たされます。もっと自分を認めてほしくてオーバードーズがエスカレートすることもあるようです。

周囲はどうする？

### ★つらい気持ちに寄り添う

### ★解決には時間がかかると心得る

### ★専門機関に迷わず相談する



※「薬物乱用防止教室」配布資料より

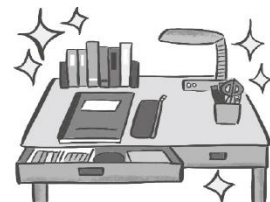


春休みのうちに  
やっておう

気になるところの  
治療



身の回りの整理



靴や服のサイズの  
確認



借りたものを返す



新年度の準備



◎治療が必要な場合は  
新学期になるまでに  
受診し、気持ちよく  
新学期をむかえたい  
ですね。

◎健康の基本は睡眠で  
す。たっぷり睡眠を  
とって、体調を整  
えましょう。

◎ゲームや動画視聴に  
ついては時間、を考え  
て、元気よく外遊び  
もしましょう。

★元気にすごしてね！