

## どんなふうに断る？

1月23日(木)に、学校薬剤師の小川信二先生(北秋田市民病院)に来ていただき、6年生を対象に「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」を行いました。

もし、誰かにお酒を飲むことをすすめられたら、今のあなたは断ることができますか？どんな伝え方で断りますか？いざという時にそなえて、考えてみましょう。

### 子どもがお酒を飲むと…

- 成長中の脳に悪影響
- アルコール依存症になりやすい
- 急性アルコール中毒になる危険性大
- さまざまな臓器に与える害が大きい
- 骨の成長がさまたげられる
- 第二性徴が遅れる

など…

### もしもお酒をすすめられたら…？



POINT 断るときは…

- ① 飲まない理由を伝える
- ② きっぱりと答える

### ★自分だったらどう断るか、セリフを考えてみよう！

例えば…

- 法律違反だから飲まない。
- スポーツ(勉強)を頑張りたいから飲まない。
- 脳や骨の成長に害があるから飲まない。
- 家族を悲しませたくないから飲まない。

など…

うまく言葉が出てこない時は、首を横に振ったり、何も言わずにその場から離れたりするのでもいいと思います。



### からだにも「福は内」

2月2日は節分ですね。豆まきで使われることが多い大豆は、たんぱく質をはじめ、さまざまな栄養素が豊富に含まれていて、からだにいいことがたくさんです。

- 疲労を回復する
- 身体(筋肉など)を作る
- 生活習慣病を予防する
- 骨粗鬆症を予防する



豆腐や納豆、油揚げなど、大豆から作られる食品もさまざまあります。毎日の食事にうまく取り入れて、からだの中に「福は内」を続けてみましょう^^

誰にでも  **アレルギーを知ろう**  
起こることだから

毎年2月20日は「アレルギーの日」、2月17日～23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーにはさまざまな種類がありますが、その中でも近年問題になっているのが「食物アレルギー」です。「アナフィラキシー」という重篤な症状を起こし、生命に関わる事例も後を絶ちません。食物アレルギーは子どもの頃に発症するイメージがありますが、大人になってから初めて発症するケースも数多くあることが分かってきています。

また、「特定の食べ物」と「運動などの行為」の条件が揃ったときに起こるアレルギー反応もあります。もし何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら、速やかに受診して下さい。それまでは平気で食べていた食材で起こることもありますよ！



※アレルギー表示が義務づけられている、重篤度・症例数の多い7品目です。覚え方は「そこからみえた」！

## 「アンガーマネジメント」って？

「アンガーマネジメント」とは、心の中で生まれた「怒り」を、ただ我慢するのではなく、一度冷静になって上手にコントロールする方法です。

喜びや悲しみと同じように、「怒り」も人間の自然な感情です。ですが、怒りから来る衝動を抑えきれずに、周りの人や物に当たってしまったことはありませんか？アンガーマネジメントを身につければ、ストレスが軽減され、相手を尊重できるようになるかもしれません♪



カッとして怒りが湧いてきたとき、一度立ち止まって、上に書いてあるようなことをしてみると、ちょっと冷静になることができると言われています。

また、「アンガーログ」をつけてみることも有効です。どんなタイミングで、どの場所で、どんなことに、どのくらい怒りを感じたのか記録してみると、自分がどんな時に怒りやすいのか、パターンが分かってきます。

このほかにもさまざまな方法があるので、自分に合う方法を探してみてください^^