

ほけんだより

韮山中学校 保健室

H29.7.21 NO. 6

文責:村井

明日から夏休み*

あっという間に1学期も終わり、もう夏休みです。1学期の疲れを取りながら、部活動では心身を鍛えたり、勉強に励んだり、自分にとって有意義な夏休みにしてほしいと思います。みなさんがこの夏休みを健康・安全に過ごし、始業式に笑顔で登校してくることを楽しみにしています。

★保健室からの宿題★

①治療を済ませる！放置すればどんどん悪化します。

《現在の治療率》

歯科	耳鼻科	視力
12.2%	16.7%	36.6%

漫画やテレビ、ゲーム、お昼寝の時間をちょっと削って医療機関へ！



自分の身体のために、自分で時間を見つける！つくる！

②規則正しい生活を送る！～決まった時間に寝る、起きる、食べる～

朝7時までには起きる！

3食しっかりバランスのよい食事を！

睡眠時間は、長すぎず短すぎず9時間程度！

なぜだか夜ふかしのしたくなる夏休みですが、夜更かして1日のリズムがどんどん崩れていくので注意!!

夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたものばかり食べている。
- のどが潤いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



③いのちを大切に。

《スマホ》

未成年が巻き込まれる事件が年々増加しています。もう一度、使い方やマナーについて家族で確認・話し合いをしましょう。



《川・海》

プールとは違い、潮や水位が変化しやすく、天気にも注意が必要です。必ず複数人で出かけましょう。もしものときは、無理して泳ごうとせず、「浮いて待つ!!」



《自転車》

加害者にも被害者にもなります。時間に余裕を持って出かけましょう。**かぶる・止まる・見る・確かめる!**



7月5日に薬学講座を行いました。

1年生: 蕪山ライオンズクラブさん

2年生: 與五澤学校薬剤師さん

3年生: 大仁署スクールサポーター永峰さん
に薬物の恐ろしさや、誘われたときの断り方についてお話していただきました。実際に、各学年の先生方にも協力してもらい、ロールプレイをした学年もあります。



誘われたら NO !

～薬物は使うな、もらうな、手を出すな～



★生徒たちの感想★

薬物を1度でも使ってしまうと人生がめちゃくちゃになってしまうので、どんなに仲の良い友達に誘われても、すぐ断り、その場から離れて自分の最高の人生の道を選びたいと思いました。(1年男子生徒)

なぜたばこやお酒が20歳からはいいのかずっと疑問に思っていたけど、今回の話を聞いてよく分かりました。しっかりと断り方も知ることができて、これからもしそういったことがあっても断れるなと思ったので良かったです。(2年女子生徒)



薬物は東京などの遠い都会や芸能人のような有名な人たちの話だと思っていたけれど、静岡県も大きく関わっていることを知って、急に怖くなりました。「自分には関係ない」ではなく、「自分も危ない」という意識で生活したいです。(3年女子生徒)

身近にあり、自分たちと同年代の人も薬物を乱用していたので、自分もいつそういう立場に立ち会うか分からないので、きっぱり断る意志を持ちたいです。(3年男子生徒)



東部地区でも、
薬物乱用で逮捕された
中高生がいます!

ちなみに…

先進44カ国中の調査の結果

大麻を使用した人の割合… 1位 ニュージーランド

42位 日本(下から2番目)

使用の割合は2位の低さですが、危険を知らない中高生に“やせ薬”などとして広がり始め、日本では、1日に平均38人が、薬物関連で逮捕されているそうです。

