

8月



保健便りけんこう

平成26年7月・8月
熊谷市立玉井中学校
保健室

夏休みを健康に過ごすために



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

夏休みがやってきます。長い休みをどう過ごすかで、心や体がどれだけ成長するかが違ってくると思います。玉井中のみなさんが、グンと成長することを願っています。



◆合言葉◆

夏休みは **心の中でチャイムをならせ！(時間を大切に過ごそう)**
夏休みも **早寝・早起き・朝ご飯(しっかり体をつくろう)**

規則正しい生活をしよう！～大切にしたい時間～

★起床時刻と就寝時刻

しっかり睡眠をとることで、心も落ち着くし、体も成長します。睡眠時間は7～8時間を目安に、毎日規則正しいリズムで。

★食事の時間

まず、朝ご飯をしっかり摂りましょう。朝ご飯と昼ご飯が一緒にならないように。また、食事からも水分を摂ることが出来るので、熱中症の予防になります。

★学習する時間

時間とともに集中することが大事です。3年生のみなさん、この夏が勝負です！

★部活動の時間

部活動には休まず参加しましょう。心も体も鍛えられます。

★遊んだり休んだりする時間

時には、心身ともにリラックスする時間も必要です。



見つかった病気を治しておこう！

健康診断の結果、治療や受診のお勧めを受け取った人で、まだ受診していない人は、この夏休みに受診しておきましょう。



この休みを逃してしまうと、また何かと忙しく、時間がとりにくくなってしまいます。特に、視力、歯科等、要受診の場合、そのまま放っておくことのないようにしてください。

今、きちんと体のメンテナンスをしておくことが、未来への土台づくりになります。

視力 要受診者のうち 50.1%受診済み
歯科 要受診者のうち 16.3%受診済み

(7/8現在)

飲酒・喫煙・薬物乱用はダメ！絶対！

最近、脱法ドラッグ・合法ハーブなどという言葉を目にすることはありませんか？いずれも、「使用しても法に触れない」と説明され、まるで危険がないかのように言われていますが、これらは大変危険な薬物なのです。

脱法ドラッグ・合法ハーブと言われる薬物には、覚せい剤や大麻に化学構造を似せて作られた物質などが添加されており、体にどんな影響があるかわかりません。

実際に、脱法ハーブを吸って車を運転し、人をはねて死傷させた事件も起こったばかりですよ。

薬物の最も恐ろしい特徴は「依存性」と「耐性」です。

「依存性」… 一度だけ使うつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり、繰り返し使わずにはいられなくなること。

「耐性」…… 使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き目が薄くなっていくこと。

薬物乱用がゼツタイにいけないのは、体の中で最も大切な「脳」がダメージを受けてしまうからです。一度ダメージを受けた脳は、決してもとの状態には戻りません。

～未成年のタバコやお酒も同様～

「1回だけなら平気」「あの子どもやってるから」「見つからなければいいじゃん」
いいえ、ダメなものはダメ！誘われても勇気をもってNO！です。

夏休みの生活のしかたを守り、キケンな場所等に近づかないことです。

※参考 日本学校保健研修社 月刊誌「健」



～薬物乱用防止教室で学んだこと～

(7月3日 第6校時)

- 私が薬物乱用防止教室で一番心に残ったのは、薬物を乱用すると自分だけではなく、家族や友達や他の人にも迷惑をかけるということです。そして、一緒にやろうよと、いつかさそってくるかわからないと聞いて気をつけようと思いました。薬物を乱用すると、事故などにもつながるので、そのようなことがないようにしっかりとした生活を送りたいです。(1年生の感想)
- 薬物乱用防止教室は、今までに何度もありましたが、一度だけでなく何度も聞くことで、身についていくんだなと思いました。今、脱法ハーブなどを興味本位でやる人がいるので、みんなで薬物の恐ろしさを知っていく必要があると思います。薬物を使ったために、周りの罪のない人々を巻き込んでしまうのは、とても悲しいことなので、薬物についてしっかり考えていかないとと思いました。(2年生の感想)
- 小学校のころから何度もやっている薬物乱用防止教室だけれど、やはり薬物が恐ろしいものだとは再認識しました。酒やタバコも薬物の第一歩だと改めて思いました。これから夏休みなので、そのような誘いに出くわすことがあるかもしれません。今日の学習を思い出して、ちゃんと断ることが大切だと思いました。
- 世界中のすべての人が薬物を乱用しないような、平和な世界になっていくといいです。
- 今日の学習は、家族みんなに薬物乱用の恐ろしさを伝え、気をつけて生活していきたいです。(3年生の感想)

