

# ほけんだより

鶴城中学校  
保健室 No.7  
H29. 6. 30 (金)



山鹿市中体連では少ない人数ながらも、それぞれ自分の力を出し切り、最後まであきらめることなく頑張ることができたのではないのでしょうか。ソフトテニスの個人戦が雨天のため延期になっていますが、他の人たちは一息ついて、これからさらに次の自分の目標に向かって、今何をしなければならないのか、しっかり考えていきたいですね。また、梅雨の晴れ間は陽ざしが強く、熱中症が心配されます。睡眠不足や、朝食抜きは熱中症を起こしやすくなりますので、生活リズムを乱さないようにしましょう。

## 薬物乱用防止教室がありました

6月20日(火)に薬物乱用防止教室がありました。今年、鶴城中学校の学校薬剤師 東 栄希先生に「薬物乱用は ダメ。ゼツタイ。」という演題で話していただきました。薬を使用するときの注意点、シンナーや危険ドラッグの害と依存症について学んだ後、薬物を誘われたときの断り方を、実際に2人の人にやってもらいました。最後に身近な飲酒や喫煙の害について学び、なぜ未成年の喫煙や飲酒が禁止されているのか写真や実験を通して学ぶことができました。パンフレットもいただきましたので、家に帰って家族と話げできたのではないかと思います。皆さんが書いてくれた感想の一部を紹介しますので、もう一度お話を思い出しながら、読んでみてください。



1年：薬物を使うと体がボロボロになることや、薬物は1回使うと止められなくなることが分かりました。そして、カップラーメンはシンナーによってカップだけが溶けること、ミミズはたばこの成分によって伸びること(血管が狭くなる)ということにとっても驚きました。

1年：シンナーなど吸ったとき、どのような害になるのかがよく分かり、薬物の怖さというものを知りました。私は、シンナーなどの薬物をゼツタイ使わない、持たないようにしていきたいです。また、もし危険ドラッグをやろうと誘われても、どんな人であろうか断りたいと思いました。

2年：危険ドラッグは、嘘をついてすわせようとしたりするのでは、はっきりと断る勇気を持ちたいと思いました。

2年：薬の基本的な取り扱いから、危険ドラッグの恐ろしさを知ることができました。一番印象に残ったのは、カップ麺にシンナーを加えると、カップだけ溶けたことです。だから薬物をすうところも体もボロボロになるのかと思いました。今後知人に薬物の誘いを受けても絶対に断ろうと思いました。

3年：改めて、薬物に手を出すことの怖さを知りました。薬物での事故などニュースで見たことがあり、本当に怖いと思いました。インターネットなど、自分の身近なツールでも売られているのを知り、とても危険だなと感じました。また、アルコールやたばこなど、未成年の子が飲んだりすってしまうと、あんな写真のようになると思うと怖かったです。

3年：薬物乱用をすることで、こころも体もボロボロになってしまい、それによって自分の人生をだめにしてしまいます。自分の幸せのためにも、ゼツタイに薬物に手を出さないで、誘われてもきちんと断る勇気を持とうと思いました。

## 保護者の皆様へ

夏休み前に健康診断結果などを記入した「健康の記録」を配付します。項目は、定期健康診断結果、口の中の健康、目の健康成長の記録、保護者・本人との連絡欄です。後日配付しますので、ごらんになりましたら、点検印と「本人・保護者から」の欄に記入され、7月14日(金)までに担任を通じてご提出下さい。

また、本年度も夏休み7月21日(金)にPTA親子料理教室を開催します。たくさんの方のご参加をよろしくお願いいたします。申込書の締め切りは、7月5日(水)です。

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使用!!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が狭くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いっきり体を動かしてストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリップに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲み過ぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲み過ぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなっています。</p>