

ほけんだより 冬休み号

R5. 12. 25
丹原西中学校
保健室

明日から冬休みです。毎年、冬休み中は夜遅くまで起きてゲームなどをして寝る時間がバラバラにはなっていませんか。お菓子を食べ過ぎて、ごはんがしっかり食べられないということになっていませんか？ポイントはいつもの生活リズムを変えないことです。もちろん家庭学習もしっかりしてくださいね。3学期のスタートがスムーズにできるように「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて生活しましょう。



12月21日(木) 薬物乱用防止教室を実施しました。

西条西警察署 生活安全課 松田 希 様から、薬物・アルコール・たばこの害に関する正しい知識と乱用の恐ろしさについてのお話を聞きました。

【生徒の感想】※一部抜粋

- 今日、お話を聞いて、私は薬物乱用を絶対にしないと強く思いました。特に、お酒やたばこは体に害を及ぼすので、大人になってもしないようにしたいです。また、薬物は使用すると周りの人も巻き込んだり、依存症になったりするので気を付けたいです。そして、最近は若い人が大麻を使用することが増えているので、私はしないようにしたいです。また、もし自分が大麻や薬物に誘われても絶対に断るようにしたいです。そして、自分だけが気を付けるのではなく、家族や友達にも教えてあげたいと思いました。
- 僕は今日の薬物乱用防止教室に参加して大麻やコカインなどの違法な薬だけではなく市販の薬を誤った使い方をすることも薬物乱用になるということが分かって意外と身近にもあると感じました。また、薬物乱用は自分に害があるだけではなく、家族や友達にも害がおよぶかもしれないと聞いて絶対にしないとしました。薬物乱用をしないために誘いに乗らないように心掛けたいと思います。今日の薬物乱用防止教室で学んだことを生かしていきたいです。
- 薬物乱用防止教室で薬物の危険性を改めて感じる事ができました。私は愛媛県では薬物がほとんどないと思っていました。ですが、去年は48件、それより前は100件を上回るほどの人が薬物に手を出していると知り、とてもびっくりしました。しかし、世界全体的にみると、日本の薬物乱用者はとても少なく、「奇跡の国」と言われていると聞いて、少し安心しました。カナダやフランス、アメリカなどでは、40%を超えていて、とても危険だと感じました。日本が少ないからといって、乱用している人が0というわけではないので、しっかり断れるようにしたいです。



- 薬物と聞いて、違法なものを想像していました。法律で決められている危険な薬という認識でしたが、薬局でもらう薬も薬物と知り、驚きました。薬は、長く飲んでいるものの、処方せんや、説明書を読まないといけないと思いました。新しい薬はもちろんです、しっかり正しく理解した上で使用したいです。薬物乱用で事件を起こしたり、芸能人がニュースになっているのを見たりしますが、身近に考えることができいていませんでした。しかし、今では中学生で薬物乱用をしてしまう人がいるということを知り、他人事ではないと思いました。自分だけでなく、周りにも迷惑、影響を与えてしまうので、絶対にしません。そして、しっかり断ります。また、危険だということを周りの人にも伝えたいです。
- 薬物乱用には、医薬品を間違った使い方服用することも含まれているというのが一番印象に残っています。今日学んだことを基に、普段体調が優れないときに服用するかぜ薬などでも、今一度使用方法の詳細をよく確認したいと思いました。普段から使っているから安全ではなく、身近にある薬でも意識を持って正しく使います。また、最近のニュースで小学校高学年の児童が医薬品の大量摂取により意識を失ったということを知り、オーバードーズという存在を知りました。若い世代にこのオーバードーズが広がっている現代で、どうすれば正しい知識を周りの人にも伝えられるかというのを今後の課題にしたいと思います。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は
運動で
体の中から

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

う イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いようバランス
心がけた食事
丈夫な体作り

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

もうすぐ2024年になります。冬休み中は感染症等に気を付けてお過ごしください。また、歯の治療や定期検診、メガネ・コンタクトレンズの調整など、病院受診が必要な人は冬休みを利用して受診をお願いします。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

