

ほけんたより2月

R5.2.1 三股中学校保健室

1月下旬に大寒波が到来し、三股町でも雪がちらつきました。2月4日(土)の立春を過ぎると、暦の上では春です。暖かい日が待ち遠しいですね。教室は暖房がありますが感染症対策のために換気しますので、衣服で調節できるように準備をしておきましょう。

◆薬物乱用防止教室

1月25日(水)5校時の学活の時間に薬物乱用防止教室が行われました。3年生は私立入試の日でしたので、1・2年生がリモート(1年1組と1年8組のみ対面)で講話を受けました。講話をしてくださったのは、学校薬剤師の山田晋太郎先生です。

1年生

薬物は、一度使ってしまったら自分の意志では止められないということを知った。

薬物・たばこ・お酒は体に悪影響を与えてしまうので、私が大人になっても薬物はしない・たばこは吸わない・お酒は飲みすぎないを心がけて生活をしたい。

薬は、自分の体を健康な状態に治してくれると同時に、不健康で病氣も引き寄せてしまう扱い方の非常に難しい物なのだと思った。

私は今までお茶と一緒に薬を飲んでいたので、効果を下げないように水で飲んで服用しようと思った。

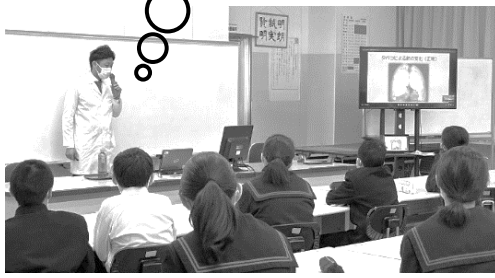
家族が電子たばこを吸っているが、以前はたばこより安全だと思っていたが、今日の話聞いて電子たばこも安全ではなく気を付けないといけないと思った。

私は薬物が乱用になるには、一定の回数を超えたときだと勘違いしていた。違法薬物を使うと幻覚が見えるなど私生活にも影響を及ぼすことを知らなかったの、とても印象に残った。

今日の話聞いて、見極めることと断る勇氣が必要だと思った。今はインターネット通販などで薬物などが販売されているが、この会社、このページは信頼できるのか見極められるようになりたいと思った。

私は病氣になったり、風邪をひいたりすることもめったになく、薬を使う機会が少ないのですが、だからこそ正しい知識を覚え、ルールに基づく使用方法をしなければいけないと実感した。

学校薬剤師とは・・・
教室の明るさや空気の状態、水質の検査など、学校環境衛生の維持管理に携わっています。



生徒代表お礼の言葉 1年1組 佐澤 ひかり
薬物乱用とは、時間を守らなかったり、本来の目的以外で使うことも乱用であるということを知った。今回の話で、薬物乱用をしてはいけないことや他の人から薬をもらわないこと、あげないことを知り、今後は今まで以上に気を付けて過ごしていきたいと思った。

◆化学物質過敏症について

教育委員会より、「化学物質過敏症」の児童生徒への対応について連絡がありました。「化学物質過敏症」について、学校での対応が必要な場合は、お知らせください。(三股中保健室：52-1144)

二学期の鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか
自分のことが嫌い
怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



2年生

今日の話で1番衝撃だったのは、たばこを吸った後の肺が黒く縮んでいたことだ。そして気付かないうちに変化していることが1番怖いと思った。

薬物によって壊れた脳は元通りにならないし、日常生活にも悪影響が出るので誘われてもしっかり断り、絶対にしないようにしようと思った。

今の中学生がなぜ飲酒やたばこをしてはいけないんだろうと思っていたが、成長を止めてしまうからということを知った。

成人年齢が20歳から18歳に変わり、お酒やたばこも18歳からになったものだったので、そこは変わらず20歳だということを知った。

乱用されている薬物にはいろいろな種類があること、特に20歳未満の人には影響が大きく死亡率が高くなることがわかった。また刑罰も国によって違うことを知った。このようなことを知り、周りに迷惑がかかるようなことを自分の手では絶対にしないようにしようと思った。

将来はたばこを吸ったりお酒を飲んだり、出来ることが増えますが、しっかり考えながら行動していきたい。

今回の学習で、自分も服薬している間に乱用してしまっているかもしれないと感じ、使用の約束を確認してから使用するようにしようと思った。