



研けんたよい



今月の保健目標
・生活リズムについて
考えよう

2022/9/29/金 知念中 保健室 発行

2学期が始まり1カ月が経ちましたが、夏休みモードを脱出できましたか？秋とは思えない暑さが続いています。まだまだ熱中症にも注意したいですね。水筒を持参したり、学校の冷水機で水分補給を行ってくださいね。近隣校ではインフルエンザによる学級閉鎖や学校閉鎖が発生しています。知念中ではまだ流行はしていませんが、感染症対策をしつかり行っていきましょう。

違法薬物について

1. 大麻などの違法薬物を使うのがダメな理由

大麻には、脳の神経回路の成長を阻害する作用のある成分が含まれています。そのため、幻覚作用や記憶への影響、学習能力の低下などが引き起こされます。大麻を乱用することで、以下のような悪影響が起こります。

大麻の乱用による影響	大麻の有善性
知覚の変化 時間や空間の 感覚がゆがむ	精神障害 統合失調症やうつ病 を発症しやすくなる
学習能力の低下 短期記憶が 妨げられる	IQ(知能指数)の低下 短期・長期記憶や 情報処理速度が下がる 抑えられなくなる

県内で中学生が大麻所持で逮捕された事件を受けて、9/25(月)に、薬物乱用防止特設授業を実施しました。そのおさらいです！

2. SNS やインターネット上の間違った情報に注意！

「大麻は合法」、「大麻に依存性はない」、「大麻はタバコや酒より安全」など、間違った情報が流れています。また、「みんなやっているから大丈夫」という言葉や、「嫌なことが忘れられる」なども誘い文句として使われます。これらはすべて間違っています。正しい情報を身につけ、自分自身を守りましょう。

3. もし、誘われてしまったら…？

10代の若者が違法薬物を使ってしまっさっかけの多くは、「周りの人からの誘い」となっています。先輩や友達、恋人からの誘いだ、「嫌われてしまっさっか」も「いじめられてしまっさっか」という考えが邪魔し、悩んでしまっさっかもあるかもしれません。しかし、本当の友達や恋人なら、違法薬物をあなたに勧めたりしません。

キツパリと断る勇気を持ちましょう。

4. 困ったら、信頼できる大人に相談しよう！

友達トラブルに巻き込まれそう・SNSで怪しい人と知り合ったなど、ちょっとしたことで大丈夫です。大きなトラブルに巻き込まれる前に、信頼できる大人(家族や先生たち)に相談してください。必ず力になります！

※参考…兵庫県庁ホームページ

学校保健委員会を行いました

9/27(水)に、令和5年度の学校保健委員会を開催しました。健康診断の結果や、眼科や歯科の受診状況、1学期の保健室の来室状況、環境衛生検査の結果、生徒の生活習慣や新体力テストの結果など、学校保健に関するデータを報告し、学校四師(学校医・学校歯科医・学校耳鼻科医・学校薬剤師)の先生方や保護者、さまざまな立場からの助言をいただき、意見交換もできました。

学校四師の先生方は、健康診断など、生徒のみならずと開わる時間は限られています。知念中の生徒の活躍を楽しみにしており、応援している気持ちで、

伝わってきました。話し合ったことを、今後の学校保健活動に活かしていきたいと思っいます。



委員会の様子→

☆断るコツ☆

- ①はつきり、きっぱりと！
迷っている様子があると、また誘われてしまっさっかかも！
- ②その場から離れる！
トイレや電話がかかってきたなど理由をつけて、誘われている状況から抜け出そう。
- ③ヤバイと思った人には近づかない！
SNS上のフォローを外したり、ブロックしたり、距離を置くようにしよう。



湯たんぽを探しています

女子生徒から大人気の湯たんぽですが、貸し出し後、返却されておらず、困っています。これから寒くなって来ると、貸し出し希望者も増えます。このピンクの湯たんぽに、心当たりのあたりのある生徒、どこかに置いてあるのを見かけた生徒は、保健室まで届けてくれると助かります。



湯たんぽだけではなく、氷のうや保冷剤など、保健室から借りた備品は必ず返すようにしましょう！