

健やか

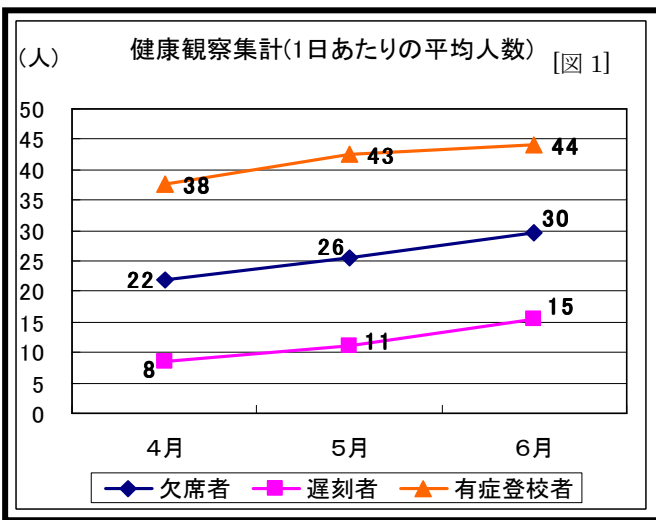


春日井市立柏原中学校
保健だより
平成26年7月16日

台風が通り過ぎ、夏本番になろうとしています。蒸し暑い中でも、授業や部活動にがんばっているみなさんはとても素晴らしいです。

さあ、もうすぐ夏休みです！リズムある生活で元気に夏を過ごしてほしいと思います。そして、2学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

1学期(4~6月)を振り返って

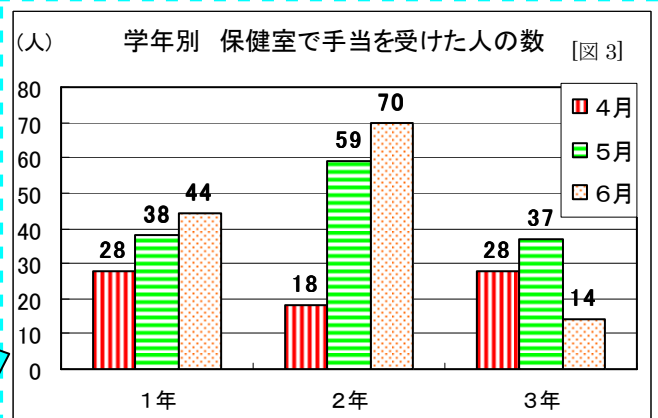
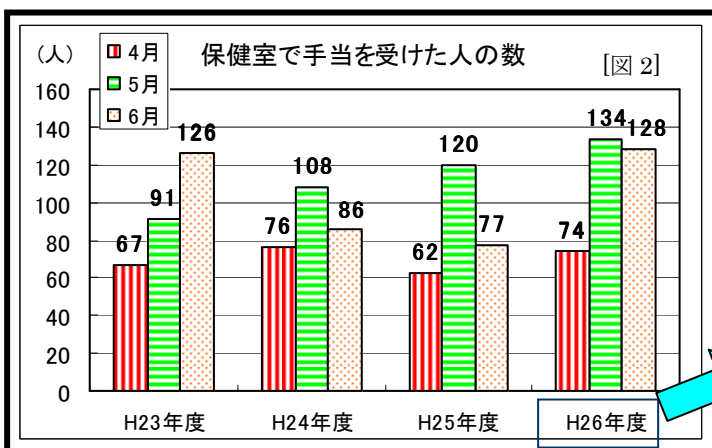


[図1] 欠席者、遅刻者、有症登校者数は、4~6月に向かって徐々に増加していました。それぞれの3ヶ月の平均は、欠席者数が26名(昨年度17名)、遅刻者数が11名(昨年度5名)、有症登校者数が42名(昨年度25名)となり、すべてにおいて昨年度より増加していました。

[図2] 今年度の保健室利用者は336名でした。昨年度(259名)と比べると、77名増えていました。

[図3] 学年別の来室数は、1年110名、2年147名、3年79名で、2年の利用が多く見られました。特に、6月は体調不良で繰り返し来室する生徒が多くいました。

保健室の利用状況



お知らせ



定期健康診断が終了しました。身体測定や各種検診の結果については、個人懇談のときにお渡ししました個票をご覧ください。なお、検診の結果、治療や詳しい検査の必要な人へは、検診終了ごとに文書でお知らせしています。用紙をもらった人は早めに受診しましょう。夏休みを利用して受診するのもいいですね。用紙をもらわなかった人は受診の必要がない人です。さらに健康に気をつけて生活しましょう。

薬物乱用の入り口はタバコ？！

6月19日(木)3年生を対象に学校保健委員会「薬物乱用防止教室」を行いました。春日井警察署生活安全課の三浦博子さんから、DVDを使って薬物乱用の害などについてお話ししていただきました。

私たちの一番身近な薬物はタバコとお酒です。これらはゲートウェイドラッグといい、薬物乱用者の多くが最初に使用する薬物とされています。未成年の喫煙・飲酒は法律で禁止されていることは知っていますね？

なぜ未成年はタバコを吸ってはいけないのか？

中学生は身長だけでなく、目に見えない内臓が最も成長する時期です。大人よりも影響があります。

★ からだが十分に成長しない！

→息切れがして、体力が落ちる。

→ガン発症のリスクが高まる。タバコを吸っている人はガン発症のリスクが6倍です。

★ 未成年はニコチンの依存が強い。やめられなくなります。

きっかけは何だろう？

最も多いのは、友達に誘われることです。

タバコ1本で命が5分縮むという話を聞きます！

～ きっぱりと、「私は吸わない」と断る勇気をもとう！ ～



3年生 ～感想の紹介～

自分の意思があればやめられるんじゃないかと思っていたけど、体験した人の話を聞いて、そんな簡単にやめられるものじゃないんだなと思いました。心も体もボロボロになってしまうので、絶対にやらないと思いました。 <3の1 女子>

薬物乱用をちょっとした気持ちで1回やってしまうと、その1回の過ちが、死ぬまで苦しみとして残るということがわかった。 <3の4 男子>

普通の薬も使い方を誤ると薬物乱用になるということをはじめで知りました。名前は聞いたことがあるけど、目にしたことはないものばかりで、これからも「見たことがない」と言える生活をしていきたいと思いました。 <3の2 女子>

薬物は怖いと思った。自殺したり、自傷したり、やりたくないことを薬の力でやってしまうのがとても怖い。後戻りはできないなと思った。 <3の5 女子>

改めて薬物はすごく怖いと実感しました。特に、自分が辛くなって薬に頼ってしまうことがないように、気をつけたいと思います。薬物に手がいく前に、自分の気持ちをコントロールできるようになりたいです。 <3の2 女子>

薬物を乱用すると、人間ではなくなると思った。 <3の3 男子>

もし今薬物の乱用を誘われても、しっかりと断れる気がします。周りの人が使おうとしたら、止めたいと思います。 <3の7 女子>

ずっと薬物をやめていても、フラッシュバックで命に関わることをしてしまうとは思っていませんでした。薬物乱用は、たった1回でも人生を壊すのだと感じた。 <3の6 男子>

薬物は自分の体を壊すから絶対ダメだと思った。薬物とは言わずに「やせるよ」とか「顔がつるつるになるよ」とか言われたりするから怖い。怪しいサイトなどはクリックしないように気をつけたい。 <3の1 女子>