

ほけんだより



平成28年 9月1日
行田市立忍中学校 保健室

長い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？まだまだ夏休み気分が抜けない部分もあると思いますが、心も体もしっかりと切り替えるようにしましょう。

正しい生活リズムができていますか？早寝・早起き・朝ごはん！

◎翌日に備えて早めに就寝すること。

睡眠は、脳と心身の疲れを取り除くための大切な時間です。

◎余裕を持てる早起きをすること。

早起きをすると、朝食・歯みがき・トイレの時間がしっかりと取れ、登校までに余裕ができます。いつもより10分早く起きるだけでも、生活が変わりますよ。毎朝の習慣にどれくらい時間がかかるのか、振り返ってみましょう。



◎朝ごはんをしっかり食べること。



朝は脳も身体も活動休止状態。朝ごはんを食べることで身体が目覚め、ようやく活動できる状態になるのです。車に例えるなら、朝食を食べることはガソリンを満タンにしてエンジンをかけることです。朝食をしっかり食べ、勉強に集中、安全に運動できるようにしましょう。

<9月9日は救急の日>

家庭の救急箱の中身は定期的にチェックをしていますか？
使用期限が切れていたり、必要なものがなかったりしては、役に立ちません。
緊急時に有効に活用できるように、必要なものや期限を再確認しましょう！



【内容例】

消毒薬・傷用薬・虫刺され薬、湿疹用薬・湿布薬・風邪薬・胃薬・目薬
滅菌ガーゼ・脱脂綿・救急用ばんそうこう・包帯・サージカルテープ
三角巾・綿棒・はさみ・毛抜き・ピンセット・体温計・その他

★学校にAED（自動体外式除細動器）があることを知っていますか？

忍中学校には2つAEDが設置されています。みなさんはどこに置いてあるかわかりますか？

職員玄関と保健室です！！

職員も、研修でAEDの使い方を勉強しました！
いざというときに使えるよう、みなさんも使い方を
知っておきましょう。



学校保健委員会

「かけがえのない命、薬物なんかで無駄にしないでください」

7月19日（火）に学校保健委員会がありました。今年のテーマは「薬物乱用」。

教育委員会委員で、薬剤師の鹿山高彦先生に講演をしていただきました。

風邪をひいていないのに風邪薬を飲むこと、これも薬物乱用です。との言葉から始まり「そうなの？」とぐっと引き込まれる生徒たち。「酒とタバコは薬物の入り口」ということで、タバコの話から違法薬物の危険性、具体的に何が危険なのかを教えていただきました。薬物は気分がスッキリするからやめられない？そうではありません。薬物が切れた時の身体に起こる違和感、痛み、気持ち悪さなどの恐怖感から逃れるために続けざるを得なくなるのです。こういった「そうだったんだ」「怖い」「知らなかった」ということを自分で感じ、学ぶことのできた講演会になりました。

＜自分で気をつけられること＞

◎服装・態度・言葉づかい

「こいつなら薬物やらせて大丈夫そう」と思われ
ないようにすること。

◎断る勇気を持つ

◎逃げる



*参加して下さった保護者の皆様ありがとうございました。

保健委員長の上野君、自分の言葉で
しっかりお礼が言えました。

＜保健委員生徒の感想＞

*いのちの重さを知ってほしい。いのちとは『自分の持っている時間』なんだ。

*自分だけでなく、他の人の命を奪ってしまうこともあるとわかった。

*どんな時でも薬物はしてはいけない。どれも危険なものだった。

*薬物は使ってもダメ、あげてもダメ、持っていてダメ、もらってもダメ！

*この講義をみんなに受けてほしい。薬物なんかで大切な命を無駄にしたくない。

*風邪をひいていないのに風邪薬を飲むのも薬物乱用になるんだ。

*断る勇気が大切。

*一回でも乱用、軽い気持ちで使わない。「カッコいい」なんてことはない。

*今の自分の服装、生活を見直すことが大切だということが分かった。