すこやか

◇◇◇ー　学校保健委員会だより　ー◇◇◇

長野中学校　保健室　（ R3．１２．７発行）

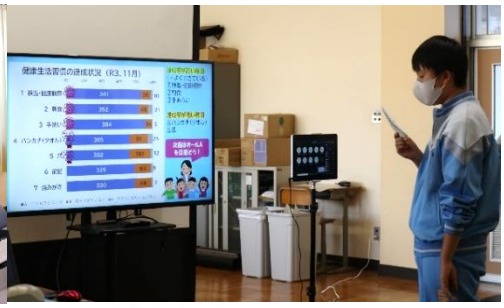
薬物乱用防止教室(学校保健委員会)を開催しました

11/26(金)5，6校時に薬物乱用防止教室を実施しました。今回は、本校学校薬剤師の鹿山高彦先生をお招きし、パソコン室からリモートで講演を配信し、生徒は各クラスの大型テレビの映像を視聴しました。

また、保健委員会の生徒が「心とからだの健康・セルフチェックカード」の結果について報告を行い、健康生活習慣の呼びかけを行いました。

（1） 心とからだの健康・セルフチェックの結果から

＊発表で使用したグラフ等は裏面にあります。



生徒の感想より

・手あらいに対する意識が高まっていて良いと思いました。私は、時々ハンカチを忘れてしまうことや、爪が少し長い時があるので、家を出る前に確認したり、定期的に爪を切ったりするように心がけたいです。
・朝、急いでいるとハンカチを持ち忘れることがあるので、これからは、前日のうちに用意しておくことを心がけたいです。
・ハンカチの項目など、前回よりも達成率が上がっているものがあったので、嬉しかったです。
・私は、朝ごはんを食べる時間がなく食べていないので、早寝早起きをして食べられるようにしたいです。
・検温を忘れる人が多いのは、少し不安だなと思いました。また、朝ごはんを食べない人は、体調面でとても心配です。
・朝ごはんを食べない理由が「夜ふかしして、朝ギリギリまで寝ているから」というのを聞いて、「自分のことだ」と思いました。これからは早寝早起きを心がけ、それをすぐにやめずに続けていきたいと思います。
・朝ごはんを時々食べない、食べないことが多いが16%もいることに驚いた。頭髪や服装などの身だしなみは、学年が上がるほど意識が高いことがわかった。
・私はＢが多かったので、ハンカチを持ってくる、１日3回の歯みがき、朝の健康観察など、当たり前のことを当たり前にしていきたいです。清潔で規則正しい生活を送るために、毎日しっかり意識して、私もみんなも全員がＡになれるように頑張っていきたいです。
・コロナ禍で、生活習慣が前と変わってしまい、やっていたことができなくなってしまう人がいることに気づきました。
・保健委員の発表を聞いて、生活習慣をもう一度見直し、保健委員にほめてもらえるように頑張りたいと思います。
・全体的に１年生は生活習慣の達成率が低くて残念でした。次回は達成率が上がるように１年生全体が意識できるようにしていきたいです。
・思ったよりみんながしっかりやっていて、自分ももっとしっかりやろうと思えてよかったです。セルフチェックや発表をやってくれた保健委員会の皆さんに感謝したいです。
・保健委員の発表を聞いて、自分の身だしなみや生活を見直そうと思いました。自分は爪や前髪が伸びていたので、定期的に確認して切るようにしたいです。また、いつもできている検温や朝食などは継続できるように心がけていきたいです。
・受験生は、心のストレスやモヤモヤ、イライラがたまりやすいと思います。ストレスをためないために、家族や友だちと話したり、楽しいことをしたりして気分転換をしながら、気持ちの良い生活を送れるようにしたいです。

（2） 薬物乱用防止教室　「あなたをねらう 恐怖の魔の手　薬物乱用」

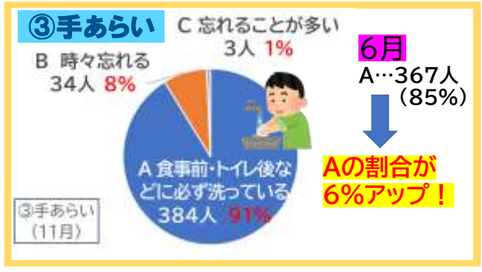
　薬物の種類や依存症の恐ろしさ、誘われた時の断り方などについて、鹿山先生が大変わかりやすく教えてくださいました。「薬物なんかで たった一度しかない人生を棒に振るな！」という言葉が生徒たちの心に響いたようです。

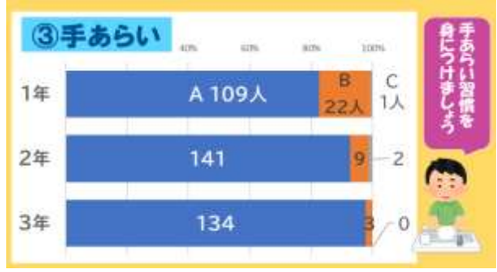
生徒の感想より

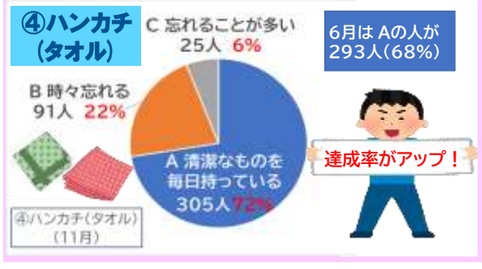
・頭痛薬や咳止めなどの医薬品でも、必要のない時に飲んでしまうと薬物乱用になってしまうことがわかりました。
・たばこを吸うとガンや色々な病気になりやすくなることがわかりました。
・新型コロナウイルス感染症は、タバコを吸っている人は3倍かかりやすいことがわかった。
・タバコによって手の指先からどんどん腐っていく「バージャ病」という病気があることを知りました。
・タバコを吸っている人は、自分だけじゃなくて周りの人にも迷惑をかけていることがわかりました。
・私の親はどちらもタバコを吸っていますが、吸っている人よりも周りの人の方に影響が大きいので親にも一度話してみようと思います。
・薬物は１回でも使うことにより幻覚や幻聴に襲われてしまうことから、一度使ったら抜け出せなくなることがわかった。
・薬物は、効き目が切れると筋肉に激痛が出たり、幻覚などの症状が出たりして、また使用してしまうことがわかった。自分は関係ないだろうとは思わずに、友だちとかがやっていたら止めたいです。
・売る、買うだけでなく、運び屋で死刑になってしまった人もいて、「知らなかった」は通用しないことがわかった。
・薬物を誘われないようにするため、服装、髪型、遊ぶ場所などを考える。もし誘われた時は、話題を変える、人のいる道や広い場所に逃げる。誘われてもしっかり断り、将来絶対に薬物を乱用したくないです。
・薬物には覚醒剤やコカイン、大麻などがあり、大麻にはクサ、チョコなどの隠語があることを知りました。
・最近ではクッキーやワックス、チョコレートに入れてバレないようにして乱用している人もいることもわかりました。自分で見て何かおかしいと疑問に思ったものは触らない、食べないようにします。
・「話題を変える」「壊れたレコード作戦」「3D 作戦」「逃げる」の４つの作戦を覚えておこうと思います。
・ニコチンで血管が細くなり、段々冷たくなってくると聞いて、怖いと思った。電子タバコも見えないだけでニコチンが入っていると知った。
・薬物を何度も繰り返してしまう理由は、今までずっと「好きだから、楽になれるから、気持ちよくなれるから」だと思っていました。しかし、本当の理由は「体の痛みや恐怖感から逃れるために使わずにいられない」のだと知えい、とても勉強になりました。
・１番怖いと思ったのは LSD です。印刷されたものを触っただけで吸収できてしまうのは、すごく怖いと思いました。
・自分の大切なもの、大切な人を守るためにも、絶対に薬物に手を出してはいけないということを再確認できた。
・歌がかっこよかったです。最後のひとこと「薬物なんかでたった一度しかない人生を棒に振るな！」が良かったです。
・薬物乱用の話は今までにも聞いたことはあったけど、誘われた時にどうやって断ればいいのかを詳しく聞いたのは初めてだったので、知ることができて良かったです。薬物乱用は自分や自分の大切なものを失わないようにするためだといいう言葉がすごく心に残りました。

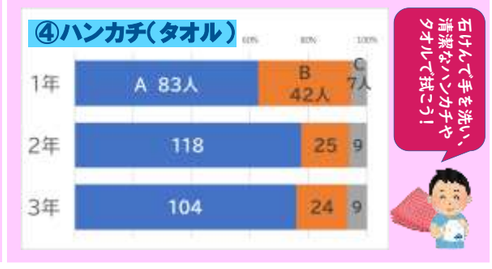
○今年の冬は新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行も心配されているため、集団生活にウイルスを持ち込まない、拡げないためにも、登校前の検温・健康観察・手あらい・手指消毒を全員が毎朝忘れずに続けていきましょう。朝ごはんを食べていない人は、生活習慣の見直しをしましょう。

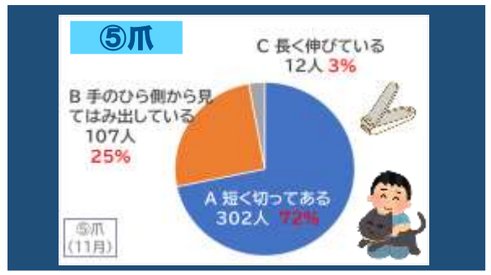
○1年生は達成率が他学年より低い項目が多かったです。自分に厳しく判定してくれた人が多かったにかもしれませんね。次回、Aの人が増えることを期待しています。



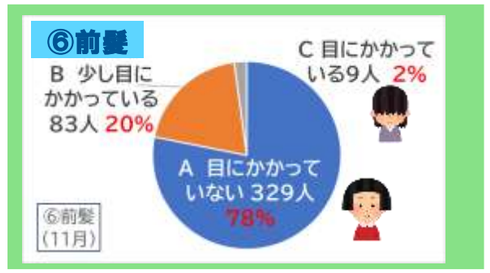


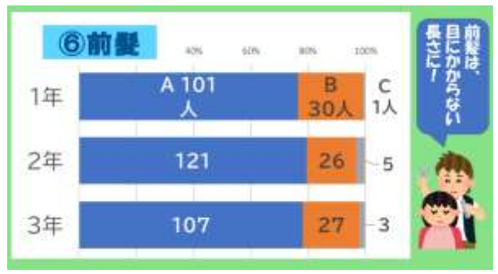




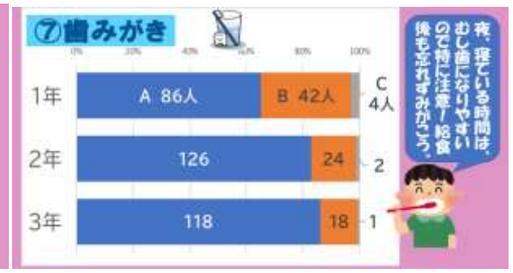


○爪が伸びていると、体育や部活などで爪がはがれたり、人にけがをさせてしまったりする危険があるので、手足の爪はいつも短く切っておくようにしましょう。

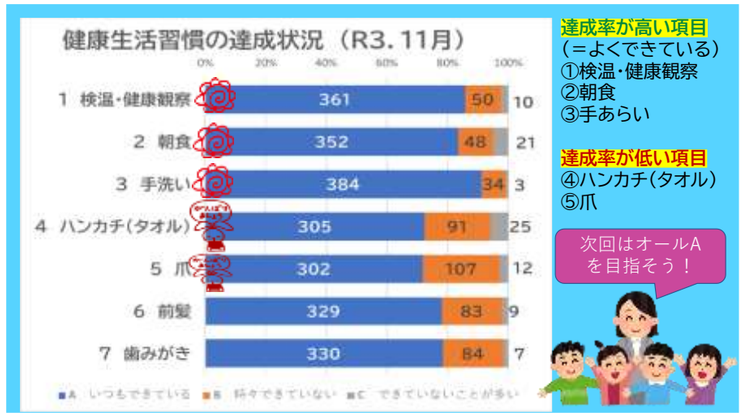




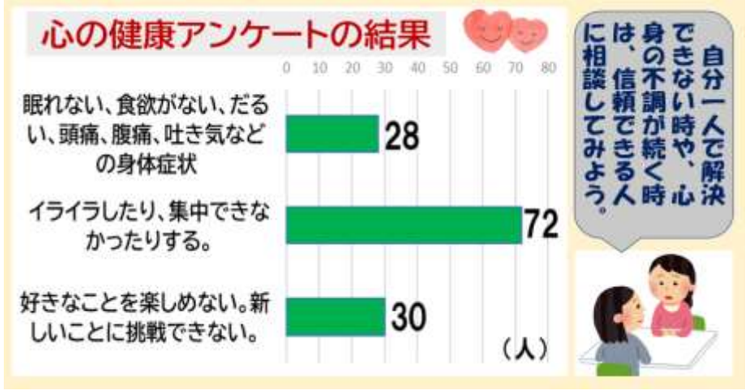
○前髪が目にかかっていると、視力低下や目の病気につながりやすいだけでなく、表情や印象が暗く見られがちになるので、時々チェックして、目にかからないように気をつけましょう。



○コロナ禍では給食後の歯みがきも、会話をせずに黙って行い、うがいの際は、吐き出した水が飛び散らないように気をつけましょう。



○Aの割合が高かった項目は、「検温・健康観察」、「朝ごはん」、「手あらい」でした。これからも良い習慣を続けていきましょう。
○Aの割合が低かった項目は、「ハンカチ・タオル」と「爪」でした。次のセルフチェックカードでは、Aの人が増えるように、毎日の生活の中で改善していきましょう。



○ストレスや不安、悩みの解消のためにできることを保健委員会で話し合ったところ、
①ストレスをためないために、自分に合った気分転換の方法を見つける。
②お互いの心が温まるような、思いやりのある言葉をかけ合う。
③自分一人で解決できないことで悩んでいる時や、不安や緊張などで心身の不調が続く時は、信頼できる人に相談する。
などの意見が出されました。

○心も体も健康で過ごすために・・・
①「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をしよう
②感染症予防のための習慣を身につけよう
③ストレスと上手につき合っていこう