

ほけんだより 7月

令和2年7月27日発行 No. 4 久美浜中学校 保健室



お酒やタバコは絶対にNG!



7月13日～22日の期間に、1年生は、タバコの害について、2年生は、お酒と健康について、学習しました。その学習の様子を紹介します。

タバコってなんだろう？

1年生は、タバコに含まれる3大有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素)がもたらす害についてや主流煙と副流煙について、加熱式タバコにもニコチンが含まれていることなどを学習し、もしタバコを勧められたときの断り方や周囲の吸っている人にやめる気にさせる一言、川柳などを考えました。

カッコいいひとことで断ろう!

- 吸ってもいいことがないのでしません。
- 大人になってからね。
- すいません。タバコには全く興味がないので。



川柳・なぞかけなど

☆吸わないで 擦ったら最後 エンドレス

☆いい加減 体に悪い やめなさい

☆やめようと 思う気持ちを 大切に

☆タバコはね ニコチンたちの 三密だ

☆お金もね 煙とともに 消えてゆく

☆タバコにかけてゲームと説く、

その心はどちらも中毒性があるでしょう。

☆あの一本に騙されて

あの一本のみを信じ

あの一本こそが仲間だとする人よ

そんな単純なものではないと思うが

自分の大切な(何か)が奪われていないか

周囲の吸っている人に応援の言葉

～やさしい一言でやめる気にさせよう～

- 禁煙がんばって。自分のためとみんなのために!
- タバコをやめたらおいしいものをいっぱい食べられるよ。
私と一緒に長生きして、楽しいことたくさんしよう。
- あきらめないでがんばって禁煙しよう。
- 1回禁煙がんばってみない?

- 今からでも直せる。時を戻そう。
- タバコですっきりするより、思いっきり楽しいことをしてスッキリしましょう。
- 止めるのは難しいけど、体に良くないから一緒に頑張って止めていこう!
- 大切な人が心配してるよ。
- やめる努力してみよう。努力はきっと報われるから。



知る・考える お酒と健康 ～あなたの心と体を守るために～

2年生では、未成年の飲酒がなぜいけないのか、からだに及ぼす影響について学習し、もし、お酒を勧められたらどんなふうに断るかを考えました。また、アルコールパッチテストをして、自分の体質をチェックしました。

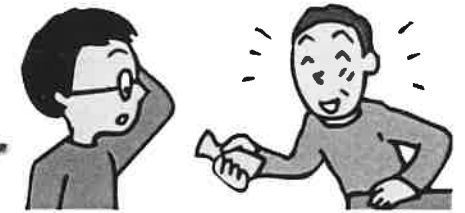
夕食のとき、お父さんにビールを勧められた。



- * ごめんね、父ちゃん。
- 大人になったら一緒に飲みたいな。
- * つまみはちょうだい。酒はいらん。
- * 私は未成年だから、飲めないよ。
- * おいしくなさそうだしやめとくわ。
- * 成人したら一緒に飲もうよ。
- * 話題を変える。
- * 13歳ですよ。お母さんと飲めば？
- * 白米に合わなさそうだからいい。
- それよりご飯おかわりしていい？

- * アルコールアレルギーだから無理です。
- * ジュースで乾杯しよう。
- * ちょっと早いかな。
- * お気持ちだけで充分です。
- * おばあちゃんたちの手伝いがあるので無理です。
- * 僕はまだ飲めません大きくなったら一緒に飲んでください。

お正月に親せきの家に行ったら、お酒を勧められた。



友だちの家で遊んでいたら、お酒を飲もうと誘われた。



- * 飲まない方がいいよ。
- * 親に怒られるからやめておくよ。
- * おいしいの？ジュースの方がうまいと思うけど…
- * 私は親からもらったこの体を大切にしたいので、飲みません。
- もしここで飲んでしまうとあなたや私を宝物として扱ってくれた人を悲しませてしまいます。
- * まだ飲んだらアカンで。
- * 用事があるの思い出したから家に帰るよ。
- * そんなことよりバスケしようぜ。
- * お腹いっぱいなんだ。
- * お酒は20歳からって決めてるの。
- * 今飲んでもお酒の楽しさなんてわからねーぞ。
- だからもっと楽しめる年齢になったら飲もうで！

アルコールパッチテストで自分の体質をチェック！

赤くなった人

アセトアルデヒドを分解しにくいタイプです。少量の飲酒で頭痛や吐き気を起こしやすい体質です。

色が変わらなかった人

アセトアルデヒドを分解しやすいタイプです。お酒を飲んでも体調不良が起きにくいので、分解できる限度を超えて飲みすぎやすい体質です。