

# 《2学期の健康教育より》

1年

「いのちの出前講座」(10月16日)

京都府助産師会より、助産師の岡本美由貴さんに来ていただき、受精から出産、そして命の尊さについてお話しいただきました。



(生徒の感想より)

今日のお話を聞いて、自分がここにいることはとてもすごいことなんだと気づきました。自分のお父さんとお母さんが出会っていなかったら自分はここにいないんだと思うと、とても感動しました。また、助産師という仕事は楽しいことばかりではないし、これまで全ての赤ちゃんが無事に産まれてきたわけでもないから、自分が産まれてきたときにお母さんのそばにいてくれた助産師さんに感謝の気持ちでいっぱいになりました。自分がここにいることは奇跡だから、これからの人生を自分らしく生きていきたいと思いました。また、自分が大人になって赤ちゃんを産む立場になったら、今日学んだことを思い出して産みたいなと思いました。

「タバコの害」(12月6日)

綾部市立病院より、禁煙指導の有資格看護師である斎藤真希さんと稗田恵子さんに来ていただき、たくさんの写真や映像も交えながら、タバコの害について教えていただきました。



(生徒の感想より)

今日の学習を通して、改めてタバコは危険だと分かりました。私の家ではお父さんがタバコを吸っていて、「やめて」と言っているけどなかなかやめてくれません。それはやめられなくなっているからだと分かりました。(中略) 私は将来タバコは吸いたくないし、タバコをすすめられてもはっきり断りたいと思いました。毎年、タバコのせいで病気になったり死んでしまったりしている人がたくさんいるから、そういう人をこれ以上出さないためにも、タバコは吸わない方がいいと思いました。

2年

「お酒と健康」(10月1日)

(生徒の感想より)

お酒のCMを見たとき、僕は「お酒って体に良くておいしいのかな」と思いました。でもお酒というのは僕達のような未成年にとってはとても危険なものなのだということがよく分かりました。実際にアルコール中毒で死亡している人もいますし、病気になっている人もいます。そしてアルコールは脳をダメにするのだということが今日の授業で分かりました。だから、友達や親せきの人にお酒をすすめられても、きっぱりと断れるようになりたいです。

全員がパッチテストをして、体内でアルコールを分解する力が強いかわ弱いかを調べました。この体質は大人になっても変わらないため、「弱い」と出た人は、大人になっても無理にお酒を飲まない方がいいということになります。もちろん、「強い」と出た人も、未成年のうちはアルコールを分解する力がまだできていないため、お酒は飲めません。



3年

「薬物乱用防止教室」(11月29日)

丹後保健所 環境衛生室の富田友一さんよりお話をお聞きしました。リアルな映像もあり、薬物の恐ろしさを改めて感じることができました。



(生徒の感想より)

薬物乱用の恐ろしさについて、改めてよく理解できました。DVDを見て、薬物の罠にとらわれて最悪の事態に至るまで、リアルに知ることができ怖かったです。職を失い、周りの人との関係も失い、薬物のために生きるなんて絶対嫌だと思いました。間違ってもそんな道に進んではいけないし、だまされてはいけなと強く思いました。

薬物は「チョコ」や「ハッパ」など、危険と思わせにくい呼び方がつけられていて、どう呼ばれているかまで知識として知っておかないと、自分の身を守れないと分かりました。自分の人生を台無しにしてしまわないように、先のことを考えて行動したいです。

## タバコ・アルコールの キケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えることと思います。そんなとき、タバコを「1本くらいなら」、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰も同じようなことかもしれません。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけて、1回、またもう1回…と繰り返してしまうか。その1本、そのひと口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまうかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。

