

# ほけんだより

てん たか ば け こ おき  
天高く 馬肥ゆる秋



平成30年10月18日  
峰山高校弥栄分校 保健部  
【 10 月 号 】

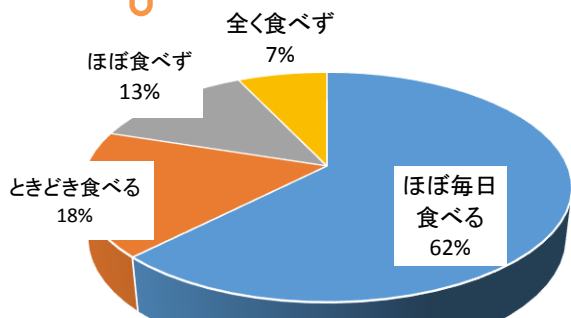
猛暑だった夏があっという間に涼しくなり、寒さを感じる秋になりました。

最近、風邪などの体調不良を訴え、保健室へ来る人が増えています。

奈具丘祭も近づいてきました。気温差で体調を崩さないよう、一人ひとりが心がけていきましょうね。

まずはここから

## 朝ごはんを食べよう！！



弥栄分校生 朝食の実態

1学期末に実施した生活アンケートの結果です。毎日食べる習慣のある人は6割という結果でした。

食べる習慣のない人には、保健部面談を実施し、なぜ食べていないのかを詳しく聞きました。

正直に教えてくれたみなさん、ありがとう。その後、どうですか？少しでも何か食べていますか？

## やってみよう 朝ごはん鑑定

今朝は何を食べましたか？

何も食べていない

0点

まずは食べ物を口に入れることから始めよう。

以下のような食べ物から一品食べている。



50点

合格ライン！次は栄養バランスに注意してみよう

何品か組み合わせて食べている。99点



ほとんど完璧です。

あとは…

## 朝ごはんの効果

- ① 眠っていた体が目を覚ます。
- ② 体温が上がる。
- ③ 午前中の活動エネルギー（ブドウ糖）がとれる。
- ④ 腸の動きが活発になり、便秘が解消される。
- ⑤ 3食とることで、バランスのとれた食事になる。

## 朝ごはん はじめの一步

～ 何か一品 一口から ～

くちあ  
口当たりのいいもの ゼリー・スムージー・ヨーグルトから  
じょじょ こけいぶつ  
徐々に固形物へ おすすめは おにぎり・パン・バナナなど



手軽に食べられるものを前の日に用意しておこう。

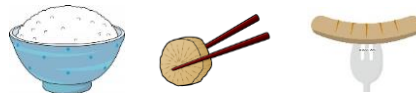
## 突撃！朝食インタビュー

「今朝、何を食べましたか??」

～ 木村副校長先生 編 ～



私の朝食 10月15日 午前5時40分



手作り紫蘇ジュース&牛乳

白ごはん、味噌汁

おでん（大根 人参 じゃが芋 こんにゃく）

粗挽きウインナー

コーヒーミルク（ノンシュガー）

乳製品・発酵食品・野菜・タンパク質などバラエティーにとんだ健康的な朝食ですね。品数の多さにビックリ！！

品数が欠ける日もあるが、毎日朝ごはんを食べている。100点



10月5日、新聞やテレビなどで衝撃的なニュースが出ました。

## 大麻所持疑いで 15歳男子中学生逮捕

京都府警山科署は4日、大麻草を所持したとして、京都市山科区の市立中学の男子生徒(15)を大麻取締法違反(単純所持)容疑で現行犯逮捕した。 たいまつとりしまりほう  
～10月5日付 毎日新聞より～



### 身近にせまる薬物の問題



近年、京都では高校生や中学生、さらには小学生の大麻使用事案が発生し、薬物乱用の低年齢化が心配されています。

大麻だけでなくその他の違法薬物が残念ながら、大人にも子どもにも手に入りやすくなってきているのが現状です。「今は大丈夫」でも、これからの社会は、薬物の問題と隣り合わせなのが現実です。



### たく 巧みな手口・甘い誘い・断りにくい状況



「1回だけなら平気だよ。」  
「ちょっとだけ試してみない？」  
「やせられるよ。肌がきれいになるよ。」  
「疲れがとれるよ、スカツとするよ。」  
「ただの栄養剤だよ。」…

知人や先輩から誘われたり、インターネットやスマホで知り合った人に勧められたり、開放感からつい手を出してしまったり・・・と薬物を乱用する「きっかけ」は身近にあります。

誘い方もさまざま。呼び名もさまざま。  
誘われても、「あやしい」と疑う気持ちを忘れずに！  
勇気をもって、絶対に断ることが大切です。

## 「ダメ。ゼッタイ。」 断る勇気・逃げる勇気を持つ。

- ◎はっきりと断る。  
「私は、そういうの嫌だから。」
- ◎話題をかえる。  
「そういえば、……………」  
「そんなことより、……………」
- ◎理由を言う。  
「体も心もぼろぼろになるから、やらない。」 ◎逃げる。  
「やめられなくなるから、やらない。」
- ◎気持ちを言う。  
「そんなことに誘うなんて、怖いよ。」
- ◎大人を話題に出す。  
「親に怒られる。」  
「先生にばれる。」  
「警察に捕まるのが嫌だ。」

### ほくめつ <薬物乱用を撲滅するために>

- ◎薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- ◎誘われても断る。逃げる。
- ◎一人で悩まないで、友人や家族、先生に相談すること。

