

保健だより

令和5年7月19日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

のど痛や咳、頭痛など、かぜ症状の人が増えています。中には発熱している人も見られ、今後の広がりが懸念されるところです。

毎日暑い日が続きますが、体調管理をしっかりと行い、新型コロナにも熱中症にも、どちらの対策もとって、元気に夏休みを過ごしましょう。

ちやくしゃにっこう
直射日光をさける

こまめに
水分・塩分を補給する

熱中症に注意!

あつ
激しい運動は暑さに慣れてから

むり
無理をしないで休む

《喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室を実施しました。》

1年 「たばこと健康」



(生徒の感想より)

- ・たばこは本当に危ないなと思いました。自分は大人になってからも吸わないでおこうと思いました。
- ・たばこには、こんなにたくさんの有害物質が含まれているなんてびっくりしました。誘われても、しっかりと理由をつけて断れるようにしたいです。

たばこの害について学習した後、保体委員の人と先生で、たばこを誘われた時の断り方について、ロールプレイをしてもらいました。

2年 「知る・考える お酒と健康」

20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

アルコールを分解する仕組みが未熟なため、体への様々な影響が大きくなります。

- ・脳の発達への影響
- ・成長障害
- ・性機能の障害
- ・アルコール中毒の危険性
- ・その他(肝臓などの障害)

☆このため、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

(生徒の感想より)

- ・お酒は体に悪いし、病気になったり、一気に飲みしたら急性アルコール中毒で死んでしまうこともあるから、絶対20歳を超えてから飲みたいと思いました。女性は赤ちゃんにも影響があるから、妊娠中は絶対に飲まないでおこうと思いました。

授業の中で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、今はまだアルコールを分解する力ができていないため、20歳になるまでお酒は飲めません。大人になってからも「適正飲酒」で飲みすぎないように！

3年 「STOP the 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~」



薬物乱用防止啓発事業事務局より、木津川ダルク代表 加藤武士様にお世話になり、薬物乱用の危険性と防止策についてお話をお聞きしました。

「ハッキリ! キッパリ! 断って、すぐにその場を離れよう!



保護者の方へ

今日、『健康の記録』を配付しました。

1学期に行った健康診断の結果がまとめてありますので、ご確認ください。

- ◎歯科、内科、耳鼻科、視力、検尿、心臓などの検診の結果、受診が必要な人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診しましょう。
- ◎受診されましたら、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ◎検診結果などについて、何かご質問や連絡事項などありましたらご連絡ください。