

ほけんだより 9月

野木中学校
9月6日（金）

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。みなさんはどんな夏を過ごしましたか。だるさや疲れを感じたら、夏の疲労が残っているかもしれません。まだまだ暑い日が続きます。早寝早起きを心がけ、生活のリズムを整えましょう。自分なりに工夫をして体調を崩さないように過ごしましょう。

熱中症注意報発令中！



《2学期の健康診断予定》

日時		学年	内容・備考
9月10日（火）	朝読書	1年生	身体計測
9月11日（水）		2年生	
9月13日（金）		3年生	
10月15日（火）	8：45～	全学年（希望者）	1年：生活習慣病予防検診・ 貧血検査 2・3年：貧血検査
10月31日（木）	13：45～	前回欠席者	

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

夏休みが終わり、数日経ちましたね。夏休みの間は、夜更かしをしていなかったでしょうか。早めに寝て、朝、すっきり起きると、一日を活動的に過ごすことができます。ずれてしまった体内時計をリセットしましょう。

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう

ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう



9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。数字の「きゅう」が2つなので、そのように呼ばれています。けがをしたときに、どうすればいいかを紹介しますので、自分でできることは、自分で手当てしてみましょう。

すり傷



傷口を水道水で
きれいに洗う

鼻血



少し下を向き、小鼻
(鼻のふくらんでいる部分)を
つまむ

やけど



水道水で冷やす
(20分程度)

打撲・捻挫



運動をやめて、
できるだけ安静にする



身近にある、だからこそ要警戒

『ゲートウェイドラッグ』

みなさんは「ゲートウェイドラッグ」という言葉を聞いたことがありますか。

アルコール(お酒)、タバコ、シンナー、大麻などをこう呼ぶことがあります。これらの使用(乱用)から、より副作用や依存性が強い薬物へとつながっていく危険性が指摘されています。特にお酒やタバコは比較的手に入りやすいことから、何となく手軽な感じがあり、「ちょっとだけなら…」と考えてしまいがちです。

身の回りには危険な誘惑がありますが、自分を大切に思ってくれる人たちのことを考えたり、心や体にもたらす影響を考えたりして、きっぱりと断ることができるようにしましょう。1学期に行われた薬物乱用防止教室で、講師をしてくださった、増山 仁 先生に、以下の質問についてお答えいただきました。



薬物はどんな形で潜んでいるの？

粉の形や葉の形などそれぞれですが、大麻はチョコレートやクッキーに混ぜられていることもあります。ニュースでお菓子里に混ぜていたと聞いたことがある人もいます。ただ、「大麻」と書いているものがほとんどです。「大麻」という言葉が分かっているならば、口にすることはありません。その他にも怪しいものには手をださないようにしましょう。

薬物に誘われてしまう人の見た目や性格に特徴はあるの？

見た目や性格に特徴はありません。まったく普通の人が出してしまうことも多いです。ただ、気持ちのゆるんだ時に誘われて、なんとなく手を出してしまう人が多いように感じます。一人暮らしをはじめ、親の目を気にしないで良くなった、何かに挫折してしまっ、心が疲れているとき、「1回だけなら大丈夫」と心のスキがあるときは特に注意が必要です。