ほ け ん だ よ り

# え が お

深谷市立深谷中学校　保健室　H28.12.22　NO.12　冬休み直前号

**冬休みの保健目標**
**誘惑に負けない**
**冬休みにしよう**

あっというまに深中３大行事も終わり、今年も残り少なくなりました。2016 年はみなさんにとってどんな１年でしたか？
冬休みは充電のできる期間です。自分の生活を見直し新たな目標を立て、2017 年も健康な１年にしていきましょう！

## 薬物乱用防止教室

11 月 25 日（金）に薬物乱用防止教室を開催しました。
講師は本校スクールサポーターの小森さんと矢吹さんのお二方にお願いしました。
中学生のうちにたばこやお酒に手を出すと大人よりも早く依存症になってしまうこと、覚醒剤等を１回でも使用すると依存してしまうこと、そして一生フラッシュバックに苦しむことになる薬物の恐さを教えていただきました。
また、先生たちの劇を通して断り方も学ぶことができました。

【感想＊一部抜粋】

テレビのニュースでは、薬物で捕まった人たちの顔を見ると体をのっとられたような顔をしていて、捕まっているのに笑っていました。その映像を見て薬物は危険な物なのだと改めて感じることができました。また、たばこは吸う人よりも周りの人の方が危ないことを知りました。だから私は吸っている人をよけ、自分を守りたいと思います。　１年女子

**断り方①オウム返し作戦**

僕は大人になったらお酒を飲みたいなと思っていました。理由は親が「おいしい」と言っていたので味が気になるからです。ですが、そのような軽い気持ちでお酒を飲んでしまったら…。写真でみた肝臓はボツボツとしていてとても汚いと思ったし、自分の体にとても大きな害をもたらすことを学ぶことができました。大人になってもお酒はほどほどにしたいです。　2年男子

今回の薬物乱用防止教室で改めて薬物は恐ろしいところがあるなと思いました。僕は今のところは絶対に大丈夫ですが、どこかしらで薬物に手を出してしまい深い穴に落ちる可能性が十分にあるので、そういうものを寄せつけない強い意志を持たなければと思いました。　3年男子

**断り方②すり替え作戦**

**断り方③D 作戦**

講演の中では薬物の恐ろしさはもちろん、たばこやお酒による体への害も学びました。
年末年始に親戚の家や初詣など普段行かない場所へ行ったとき、様々な誘惑に打ち勝てるよう、断り方を復習しておきましょう。

**断る意志を持とう!!**

平成28年

# 保健委員会だより 12月

2年4組 竹内 暁飛

## 冬を元気にすごすために カゼ・インフルエンザ

自分のウィークポイントを知ること！

思い当たるものにチェック☑

NO

- よく顔をさわる ☐
- 部屋の換気をしない ☐

- うがい・手洗いはサボる ☐
- 部屋の気温も湿度も低い ☐

- 野菜は残す ☐
- 冷たいものが好き ☐
- 朝ごはんを食べない ☐

- 運動よりゲームが好き ☐

- 夜中までスマホ ☐
- ため息をよくつく ☐
- シャワーですませる ☐

### ☀にチェックが多い人は ウイルスへの注意が足りません！

### アドバイス1. うがい・手洗いを！

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰った時、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

### アドバイス2. 適度な温度と湿度

ウイルスは冬の"低温"と"乾燥"で活性化します。部屋の中を暖かくして温度50%～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出しましょう。

### アドバイス3. マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなりウイルスの活動は弱まって粘膜にくっつきにくくなります。

### ♥にチェックが多い人は 免疫力が低くなっています！

アドバイス

マスクや手洗いで防いでもウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入って生ても細胞に感染させない、感染させても発症させない力がからだにはあります。それが免疫力です。免疫力を高めてカゼ・インフルエンザからからだを守りましょう。

**免疫力を高めるのは…**

- きちんと3回、バランスのとれた食事
- 7～8時間の睡眠
- ストレスをじょうずに発散する
- 適度に運動をする
- からだを冷やさない