

スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成25年11月7日(木)
保健室 (担当: 眼部)



NO.17

11月に入り、暖房も常時つくようになり、各教室に加湿器を置きました。使用していますか？

さて、代身の負担にならない最も学習に望ましい温度(冬期)は18~20℃です。新鮮な空気(ほり)やニオイの除去のために窓を開けるなどの換気も必要です。これから流行するインフルエンザ対策には、湿度にも気をつけましょう。ウイルスは湿度の高い環境には弱いので、40%以上を保てるように、こまめにうがいで、のどをうるおして、みんなが予防に努めましょう。



換気・加湿をしよう



11月の保健目標

気温に合わせた衣服の調節をしよう

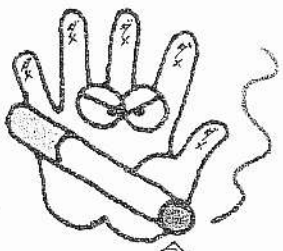
“中学校は寒い!!”という現実を受けとめて対策をしよう。



できれば下着は肌着で汗の吸収にすぐれていて、保温性のある素材のものを選びましょう。寒い寒い、と言っている人の多くは、この下着がないケースです。教室内でジャンパーを着ている人もいますが、重ね着の基本ができていますか？ それと、冷え対策のポイントは、下手身を温めることです。くつ下、タイツ、腹巻などを利用し、温めるようにしましょう。

薬物乱用防止教室を終えて…

10月30日(水)、講師に中標津警察署生活安全課の小笠原さんを招き、薬物乱用防止教室を行いました。



■喫煙・飲酒は補導される

20歳未満の人のタバコ、酒は、法律で禁止されています。みなさんは大人のからだへと成長している途中です。バヤからだに大きな悪影響を及ぼす恐れがあります。大人の真似ごと、興味…その気持ちだけ？ 後々のこと考えて行動ができていますか？

■薬物は人間の心とからだをダメにする

覚せい剤・大麻・MDMA…その他名前を変えて売られている薬物がいろいろあるそうです。視聴したDVDにマウスの実験の様子がありましたが、目を覆いたくなるほどでした。これが人間だから？ 脳を破壊し、からだの機能が失われていく…

■一度やったらやめられない

恐ろしく耐えがたいものです。

依存です。からだだけでなく、自分の気持ちをコントロールできず、いつの間にかやめられなくなる。それがないと生きていけない人生を送ることになるのです…。薬物を使用して人に迷惑をかけていないという人もいますが、本当にそうなの？ 薬物乱用は、

■断る勇気を持つ

自分だけの責任では済まされない重大なことなのです。

未成年者にとって、タバコも酒も薬物に含まれると私は思っています。みんながやっているから私も…僕も…。流されてはいけません!! 自分さえよければ？ それでいいなんてことありえないのです。「悪いことをすれば人にバレる」後ろめたさから態度に出てしまう。

→ 講師の方のこの言葉… 納得です。

手を洗った後は…



ハンカチ

あひまか?



“持てた”という生徒…あるけど教室で持てない生徒。持ててません、益とえへ、顔の生徒も!! 持ち歩こう!!