



平成 26 年 7 月 15 日
吉川市立中央中学校
保健室

間もなく夏休みに入ります。みなさんはどのように過ごす予定でしょうか?部活動・勉強・習い事などなど 楽しい充実した夏休みを過ごして下さい。そして、二期が始まればすぐに、体育祭の練習が待っています。体調万全で始業式を迎えられるようにしましょう。



みんなで考えよう! 熱中症の予防と対策

問題1 熱中症を防ぐには…

- ①〇〇正しい生活を心がける。
- ②〇〇と〇〇をとる。特に朝食での〇〇汁や〇〇スープは塩分補給にもおすすめです。
- ③暑い日や湿度が高い日は、定期的に涼しい場所で〇〇を取る。
- ⑤〇〇が悪い日は無理をしない。

〇の中に入る漢字を選ぼう!

【体調・塩分・野菜・休息・味噌・水分・規則】



問題2 友だちに熱中症の症状が出たら…

- ①涼しい〇〇や〇〇のきいた室内に移動させる。
- ②〇〇をゆるめ、顔色が悪いときは足を〇くして寝かせる。体を楽にして、通気性を高める。
- ③体を冷やす。冷やすポイントは〇、〇の下、〇の付け根など。特に太い血管がある場所が効果的

同時にうちわや衣服、タオルなどを使って〇を送る。

- ④〇〇と〇〇を補給する。
- ⑤体温が高いときや〇〇がはっきりしないときはすぐに〇〇車を呼ぶ。

〇の中に入る漢字を選ぼう!

【救急・木陰・首・冷房・意識・水分・脇・風・塩分・高・衣服・足】



暑さに慣れておこう



第1回 学校保健委員会

薬物乱用防止教室

～心のすき間に入る薬物～

7月1日越谷総合技術高校の長岡邦子先生をお迎えして、薬物乱用防止教室が行われました。

薬物乱用とは…

薬物と医薬品は、全く別物です。医薬品は、からだの具合が悪いので服用するものです。使用上の注意をよく読んで指示通り服用することが大切です。しかし、薬物はからだの具合が悪いわけでもないのに気分がよくなるとか、頭が冴える、ダイエットなどの理由で使用するものを指します。決定的に違う薬物の怖い所は、依存とフラッシュバックです。たった1回の薬物使用がある日突然よみがえり、薬物を使わないではいられなくさせます。それは、1年後なのか、5年後なのか、10年後なのかわかりません。そして、依存し薬物なしでは、生活できなくなります。そのうち、頭も心も崩壊していくことになるのです。



『1番大事なことは、わけのわからない物は決して口にしない。』ということですよ。

薬物を勧められたら…

軽い気持ちで薬物を勧められることは決して他人ごとではありません。いいものあげるよ！にいいものはないと思い、決して口にしてはいけません。断るときは、とにかくその場から逃げることです。逃げる時は、人通りのある明るい所に逃げてください。逃げるのが一番正しい選択です。

『逃げるが勝ち。逃げることは決して恥ずかしい事ではない。』

薬物の逮捕について…

薬物は、持っていて使っても、あげても売っても全て罪になります。使わずにそのまま引き出しにしまい込んでいても、所持で逮捕されます。薬物は、高いイメージがありますが、2～3000円位のものもあります。「いいものあげる。」と言われ、面倒だからとってもらっただけもらっておこうは危険です。

『「いいものあげる。」にいいものなし。』

最後に…

大人も子どもも人は生きていれば辛いことも悲しいこともあります。そんな時、逃れなくて薬物に手を出してしまう危険性は誰もが持っています。気持ちを切り替える方法は人それぞれですが、自分なりの乗り越え方を見つけ、また困ったことや辛い時は、信頼できる大人（親、先生）友だちに相談することです。

『自分なりの乗り越え方を身につける。』