

# 保健だより 冬休み号

令和4年12月23日  
蟹江北中学校 保健室  
年間プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

明日から冬休みです。クリスマスやお正月など楽しみなイベントが待っていますね。勉強や部活動で忙しいと思いますが生活習慣を崩さないようにしましょう。冬休み明けには、生活習慣を見直すためにメディアコントロールカードへの取組を実施する予定です。2022年を締めくくり、よい年をお迎えください。

## 学校保健委員会を実施しました

第2回学校保健委員会を12月8日(木)6限に学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA各学年長、本校教員で開催をしました。「衛生点検の活動(保健委員会)」や「思春期講座(3年・2年)」について報告後、「メディアコントロールカード～質のよい睡眠をとろう～」の取組について、グループワークを実施しました。

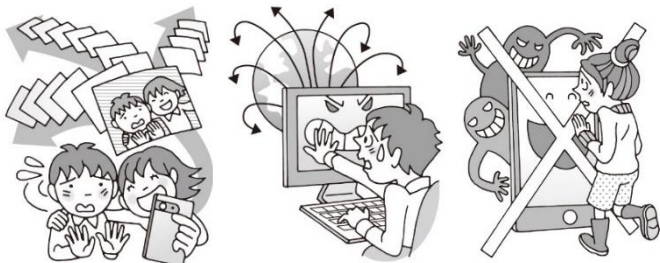


<学校医の先生方から>

メディアコントロールカードの結果を見ていると塾や習い事で就寝するのが遅くなっていますが、**中学生の時期は10時間寝ることが心と体によいと言われています。睡眠習慣と学力は関係があるとされ、毎日同じくらいの時刻に寝ている子どもは学力調査の平均正答率が高い傾向にあるとされています。**(※文科省の調査より)勉強や習い事に忙しいのは分かりますが、寝ることをもったいないと思わず、しっかり寝ることが大切です。

## SNSの使い方に気をつけよう

長時間のスマホの使用は、視力低下や生活習慣の乱れにつながります。また、SNSの誤った使い方により、一生の傷を負うこともあります。あなたのSNSの使い方は、周りの人を不快な気持ちにさせたり、傷つけたりすることはありませんか。一度でもネット上にあがったことは消すことができません。最近では、SNSでのやり取りを重ねて偽りの信頼関係を築き、SNS上で裸の写真を送るよう指示をしたり、2人で会うように仕向け、性的な行為をされたりすることなどがあります。保護者の方もお子様のSNSの使い方には十分注意してください。



困ったら大人や専門的な相談窓口にご相談しましょう。

少しでも身の危険を感じたら…

警察署「110番」

性暴力かもと思ったら…

ワンストップセンター「#8103(ハートさん)」

# 薬物乱用防止教室（1年生）

12月9日（金）6限に蟹江警察署スクールサポーターの方を講師に迎え、薬物乱用防止教室を実施しました。講師の方より薬物の危険性や実際に薬物を使用してしまった人のお話を聞きました。また、薬物に手を出してしまう入り口になりやすい、未成年の飲酒や喫煙（ゲートウェイドラッグ）について学びを深めました。




## ゲートウェイドラッグとは何か 誘惑にNO

ゲートウェイドラッグとは、「ゲートウェイ→入り口」「ドラッグ→薬物（大麻・覚せい剤など）」という意味です。中高生のゲートウェイドラッグになりやすいのは、未成年の飲酒・喫煙と言われています（未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています）。お酒を飲むことやたばこを吸うことに慣れてくると、刺激をさらに求めようと薬物に手を出してしまう可能性が高くなります。

特に年末年始は人が集まる機会が増えます。そんなときにお酒やたばこをすすめられることがあるかもしれません。きっぱり断れない場合は、その場から逃げたり、他の人に助けを求めたりしましょう。


**お酒に NO**



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

法律で禁止されていることには、**意味があります！**  
未成年者の健康を守る大事な役割がありますね。

**タバコに NO**



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

### <授業を受けた感想>

- ・ 薬物を使用すると、見えないものが見えたり（腕の血管に虫がうじゃうじゃしているとか）、壁に対してずっと話しかけていたりすると聞いて恐ろしいと思った。
- ・ 薬物乱用とはたくさん薬物を使用することではなく、正しくない使い方とすることだと知った。
- ・ たった1回なら大丈夫だと思って使用する人も多いようだが、その1回が薬物依存になるきっかけだということが分かった。
- ・ 薬局で売っている薬の使い方を間違えると薬物乱用になってしまうことを知らなかった。私はよく頭痛薬などを飲んでいるので、回数や服用時間など気をつけようと思った。
- ・ 薬物の危険性は知っていたけれど、薬物は身近に出回っているということにびっくりした。
- ・ 「薬物を使用した人たちは、どんなにやめたいと願っても、欲に勝つことができない」と警察の方の話聞いて、すごく恐ろしいと思った。
- ・ 自分の判断で人生が決まるのだなと思った。
- ・ 薬物をすすめてくるような人との人間関係を作らないようにしたい。

