



ほけんだより



練馬区立 北町中学校
養護教諭 大山 裕子
平成30年 7月 20日

1学期の様々な行事が終わり明日から、夏休みが始まります。

夏休みは、部活動や勉強、進路に向けた取り組みなど、人それぞれの過ごし方を計画していることでしょう。休み明けには、夏休みで得た成果を思いっきり発揮できるような過ごし方を期待しています。

1学期の保健室利用者数

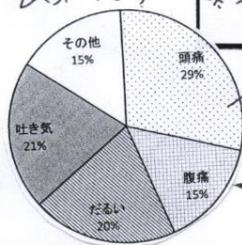
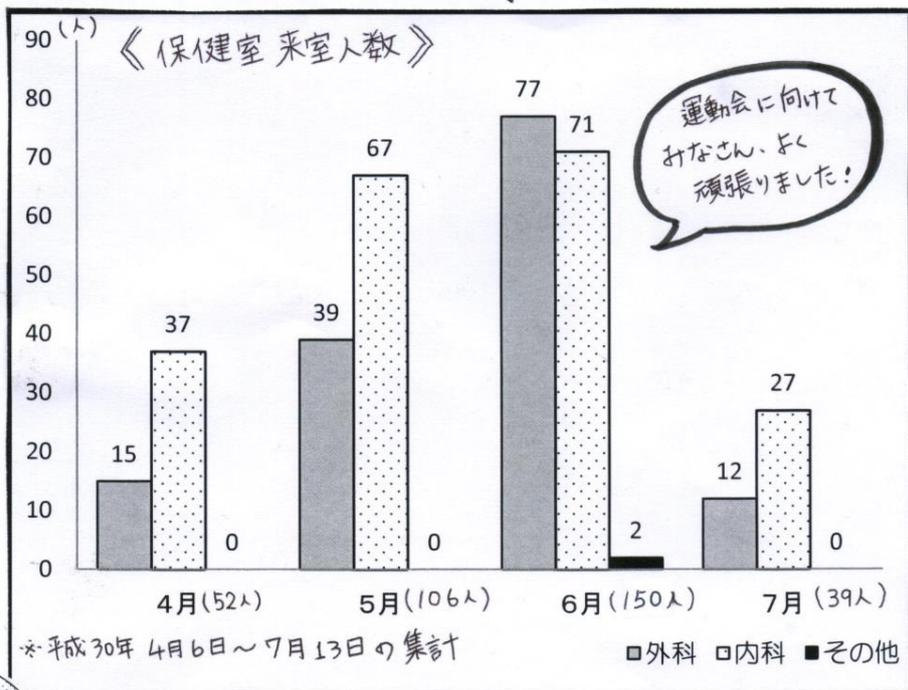


グラフを見るし一目瞭然！

5月・6月の運動会前に来室人数が増えました。また内科の来室理由の頭痛や腹痛ですが、よくそのような症状がおこる人は一度対処方法を考えてみてください。

「痛くなった時に飲む薬も持ち歩く」

「お腹が痛い時は温めれば痛みが減る」など、体調不良は誰にでもあり仕方がないことですが、自分で自分のからだもコントロール出来るようになっていきましょう。



保健室からの宿題です

その① ぐらぐらぐら～と過ごさず **メリハリ** をつけて過ごす！
朝は起きる！ 昼は動く！ 夜は寝る！

その② 熱中症に気をつける！
今年の夏は、気温・湿度共にしても高くなっています。
水分補給・適度な休憩を自ら進んでとりましょう。

その③ 夜遅くに外出をしない。危険なところには行かない！

関わる

- ・窃盗
- ・傷害
- ・暴行

ける

- ・恐喝
- ・暴行
- ・性犯罪

誘われる

- ・喫煙
- ・飲酒
- ・薬物乱用



未成年の飲酒



飲酒による体への影響

- ① 酒の主成分(エチルアルコール)が胃や腸から血液に吸収される。
- ② 脳などの働きが、いったんわずかに興奮する。
- ③ 飲酒の量が増えると、脳が働きにくくなり、思考力や自制力が低下し、思考力に体が動けなくなってしまう。

薬物乱用

薬物乱用とは、覚せい剤やシンナーなど禁止されている薬物や化学物質を不正に使うことです。
※一度使っただけでも乱用といわれ、**犯罪**です。

乱用される危険のある薬物

- (1) 覚醒剤：依存性が強く、幻覚や妄想を伴います。
- (2) 大麻：知覚の変化やパニックを引き起こすことがあります。他にも、コカインやハロニン、MDMA、危険ドラッグなど、様々な薬物があります。

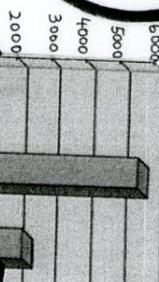


未成年が飲酒をする...

- (1) 脳に大きなダメージ
- (2) アルコール依存症へのリスクが
- (3) 少量でも急性中毒になりやすい。

短時間に多量の飲酒をすると(一気飲みなど)急性中毒になり呼吸や心臓が停止して死することもあります。

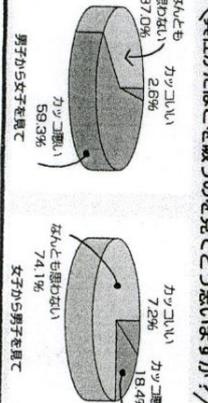
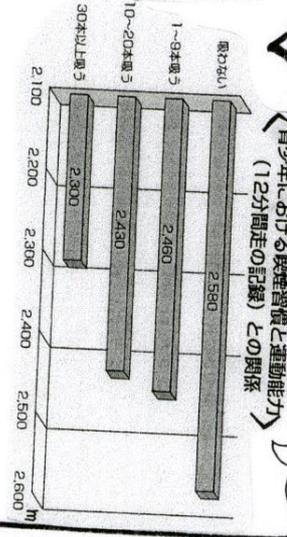
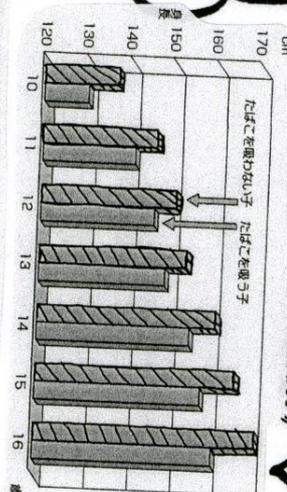
急性アルコール中毒による年齢別投送者数。



手に未成年がたばこを吸っている理由
それは、成長期のわたさんの脳に大きな影響があるからです。

- (1) 大人になってから吸い始めるよりも習慣にならず、やめられない。
- (2) 何よりも、からだに及ぼす影響が大きい。
- (3) 体の中に酸素が行き渡らず、集中力や反応力が低下する。

未成年の喫煙



未成年の喫煙については、このように様々な調査結果が出ています。その他にも、吸い始める年齢が早いほど、がんや心臓病で死亡する危険も高くなります。また肌が衰えてしわも増えます。吸いたくない」と言う気持ち強、意志が大切ですよ。