

ほけんだより No.7

令和7年10月24日
柏崎市立東中学校 保健室

朝晩の空気がひんやりと感ぜられる季節となりました。暖かい服装を心がけ、風邪を引かないように十分注意しましょう。最近は、昼休みや放課後に教室から歌声が聴こえ、音楽祭に向けての雰囲気がより一層高まっている様子が感じられます。クラスのみんなで心を一つにして、音楽祭を成功させましょう。

◇ 薬物乱用防止教室を実施しました ◇

10月15日に、長岡少年サポートセンターから講師をお招きして、薬物乱用防止教室を実施しました。お話を聞いて、薬物の問題は決して他人事ではないと感じた人が多かったようです。授業後の感想には、心に残る気づきや考えがたくさん書かれていましたので、その一部を紹介します。

薬物乱用はしないということは当たり前だと思っていましたが、実際の数字で見ると同年代の（薬物乱用による）検挙数が予想以上に多く、驚きました。

令和6年に大麻で捕まった少年の数はなんと1,128人。「大麻は害が少ない」などの誤った情報が出回り、軽い気持ちで大麻に手を出してしまう人もいます。最近は大麻を混ぜたグミやクッキーのように、見た目では危険がわかりにくい形で広まるケースもあります。見た目や言葉に惑わされず、怪しい誘いはきっぱりと断りましょう。



薬は、ルールを守り、説明書に従って正しく扱えばとても役に立つものだが、必要以上に摂取したり、違った使い方をすればとても大変なことになる、恐ろしいものだとなった。



薬には、いつ・どれくらい・どうやって飲むか、それぞれルールが決められています。体が元気なのに薬を使ったり、「早く治したいから」と決められた量を超えて飲んだりしてはいけません。違法薬物でなくても、医療目的以外に一度に大量の市販薬を飲むことは薬物乱用になり、体に深刻なダメージを与えます。薬は適切な方法で使いましょう。

辛いことがあったら家族や友達に相談しているの、続けていきたいなと思いました。

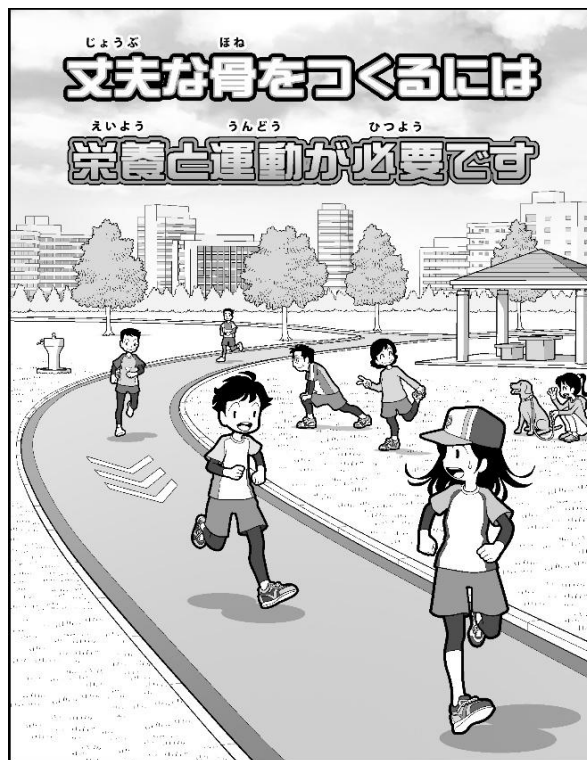
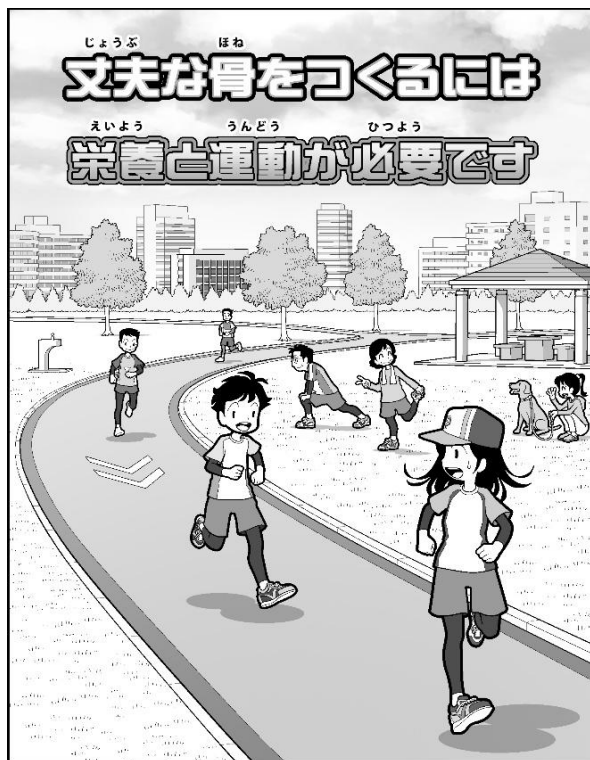
講話では、「つらさから逃れようとして薬物乱用をしてしまう」という例も紹介されました。心が苦しいときには1人で抱え込まず、友達や家族、信頼できる大人に相談することが自分を守るにつながります。

薬物乱用は人生を大きく狂わせます。薬物の危険性を正しく理解し、誘われてもきっぱりと断る勇気を大切にしてください。



↑薬物乱用防止教室の様子です。大事なところはメモを取りながら、真剣な態度でお話を聞いている姿が見られました。

◇ まちがいさがし ◇ (まちがいは7つあります。)



骨は成長期にぐんと伸び、だんだん強くなっていきます。この時期に十分な骨が育っていないと将来、骨折しやすくなったり、骨が弱くなったりするおそれがあります。

骨を丈夫にするためには、栄養が欠かせません。カルシウムは骨の材料となり、ビタミンDはその吸収を助けてくれます。さらに、ジャンプやランニングなどの適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。栄養と運動の両方を意識して、毎日を元気に過ごしましょう。

カルシウムを多く含む食べ物



牛乳



小魚



納豆



海藻



鮭



サンマ



干しいたけ

ビタミンDを多く含む食べ物

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。

