

ほけんだよ9月

2022. 9
日の出中学校 保健室

9月になり、涼しい日も少しずつ増えてきました。朝晩の気温差が大きかったり、晴れの日はまだ暑かったりもするので、服装で上手に調節できるといいですね。



！ 知っておこう！

応急手当+

RICE が基本です！
どんな意味か知っていますか？



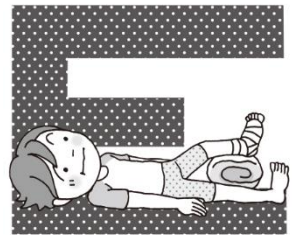
Rest :
安静にする



Icing :
冷やす



Compression :
圧迫する

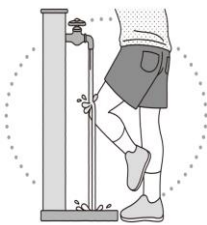


Elevation :
高くあげる

こんなとき、どうする??



すり傷ができた！



水で洗う



切り傷ができた！



傷を押さえて
止血



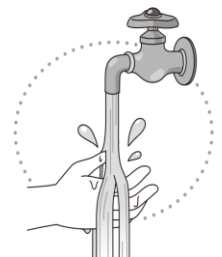
鼻血がでた！



鼻のわきを
押さえて止血



やけどした！



流水で冷やす

保健室に来室するときは、いつ、どこで、どうなったのか
詳しく教えてください！

～薬物乱用防止教室を実施しました！～

9/2（金）に3年生を対象に実施した、薬物乱用防止教室の内容をご紹介します。

1. 1回だけでも乱用！

危険性がある薬物を、ルールや法律から外れた方法を使用することを「薬物乱用」といいます。（例：覚せい剤、大麻、危険ドラッグなど）1回の使用でも乱用といえます。

薬局等に売っている医薬品においても、用法や用量というルールを守って使用することが重要です！

2. 乱用が大切な脳を傷つける！

私たちの脳は、様々な場面ですぐれた働きをしています。薬物を乱用すると、脳の仕組みが壊されて体に問題が起こります。



- 運動<心臓・肺や手足を動かす>
- 記憶<過去の認識を整理・保管する>
- 性格<他者への共感、社会性やモラルをつかさどる>

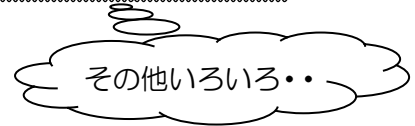


- ×ケガや事故が増える
- ×現実と記憶の区別がなくなる
- ×感情が制御できない

3. あなただけの問題ではない！

薬物乱用を続けると、やめたくてもやめられなくなります。（依存）感情のコントロールが難しくなったり、生活習慣が変わったりすることで・・・

→自分が大切にしていることを、大切にできなくなってしまいます。



4. 大切な自分を守るために

「やせられるよ」、「眠くならなくて、勉強の集中力があがるよ」などと誘われるかもしれませんが、何かおかしいな、と感じたら迷わずハッキリ、キッパリ断りましょう。断りにくいときは、その場から逃げるでもOKです！



薬物は、持っているだけで法律違反になります。



5. 悩んだときは、まず相談！

困ったときは必ず周囲の大人に相談をしてください。
下記の相談窓口では秘密は厳守します！

<相談窓口>

千葉県薬務課（043-223-2620）

千葉県精神福祉センター（043-263-3891）

