



# ほけんだより



第10号  
R7. 1. 29  
浦安市立明海中学校

寒波が次々と日本にやってきて、大雪になっている地域があります。浦安市では雪が降ることは少ないですが、寒波の影響で冷え込んだり、春の陽気になったりと、今後も気温の変化が激しくなりそうです。

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、気温の変化に気を付けて、服装で上手に調節をしましょう。



## 薬物乱用防止教室を行いました

日時 1月23日(木) 3・4時間目

対象：2年生

講師：浦安市学校薬剤師会 会長 畑中 範子 先生

内容：違法薬物について、市販薬の正しい使い方について

薬物には依存性があり、一度使用すると自分の意志ではやめられなくなります。

薬物を誘ってくるのは怖い人ではなく、身近な友達や先輩です。きっぱり断って！

現在、違法薬物はSNS やオンラインゲームのチャット機能で販売されることが多くなっています。



病気を治す薬物と違法薬物は異なりますが、かぜ薬やせき止め薬などの市販薬も正しく使用しないと体に悪影響があります。薬剤師に相談し、説明書をよく読みましょう。

薬物乱用者のたどる道は3つ。

- ①精神病院入院
- ②逮捕
- ③自殺(←非常に多い)

### 【感想より】

- 軽い気分で使ったつもりが、人生が変わり、妄想・幻覚が現れたり、薬物の事しか考えられなくなったりすることがわかった。
- もし薬物の誘いを受けたら、今回教えていただいた「自分を大切にするための3つのポイント」を思い出してきちんと断り、その後しっかり先生などに相談したいです。
- 薬物乱用をして一時的にいい気持ちになっても、その後怖いものが見えたりして、よいことは全くないことがよくわかりました。病院などで処方される薬でもエナジードリンクでも、自分の体に合った量を飲むことが大切だと思いました。
- 私は薬物依存者の表情の変化が印象に残っています。人が簡単に悪に染まってしまうことに恐怖を覚えました。
- ストレスがたまったら薬物に走るのではなく、人に相談したりして、自分を守っていきたい。

# 体温にまつわるQ+クイズ



平熱は誰でも同じくらいの温度である

## × 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。

大切なのは、自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜でも差があることも。

保健室でも、その人の平熱を聞いて、現在の体温とどれくらい異なるか確認しています。

体温はわきのくぼみの中心で測るとよい

## ○ 正しい体温が測れます

服の首の方から体温計を入れると、体温計の先が下を向いてしまいがちです。服の下の方から体温計を入れると、わきのくぼみの中心に体温計の先が当たりやすくなります。

「私の平熱は低くて35.5℃」と言っている人が、正しい測り方で測ると36℃台になることもあります。正しい体温を測れるように、覚えておきましょう。

低体温症は、単に凍えた状態である

## × 命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。

非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合があります。寒い場所で倒れたときなどは、体温を保つ対応をしないと危険です。



# 呼吸で心もリラックス

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

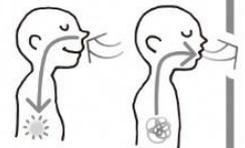
**勉** 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



## 腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。