



ほけんだより



第10号
R8. 1. 27
浦安市立明海中学校

寒波の影響で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過ごしましょう。



薬物乱用防止教室を行いました

日時 1月22日(木) 3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】

- 薬物は1回使っただけで、これからの人生に何十年も関わってくることが分かった。信用している人でも、あやしい物を勧めてきたらしっかり断りたい。カフェインのとりすぎにも注意したい。
- 薬物にはたくさんの種類があり、かわいいデザインや名前で売られているので、気を付けたい。
- 薬物使用者の写真や経緯、日記の内容を知り、怖さが分かり、さらに注意力が強まった。

保護者の方へ(動画のご紹介) 千葉県こころセンター「家族のための依存症講演会」

3/19(木)まで、どなたでもYouTubeで視聴できます。詳細(チラシ)は明海中HP 保健便りのページにあります。依存症の方だけの内容ではなく、子どもや青年がゲームや薬に向かう心理等がわかりやすく説明されていて、ご家庭での対応等、普段の生活でも参考になります。ぜひご視聴ください。

①ゲームから離れられない子どもや青年たち

②処方薬・市販薬をオーバードーズしている人とどう向き合うか

①



②



★勉強で疲れたときの、おすすめリフレッシュ★ ～先輩たちのおすすめ～



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



テレビ・ゲーム・スマートフォン等でのリフレッシュする場合は、長時間にならないように、寝る前をとりまわしましょう。

勉強を頑張ることは大切ですが、過度のストレスにならないよう、時々息抜きできるといいですね。ストレスに関して相談したいことがあれば、カウンセラー室や保健室に来てください。図書室にも参考になる本がありますよ。

保護者の方へ ～「麻しん(はしか)」にご注意ください～

千葉県健康福祉部疾病対策課より、市川保健所管内の医療機関から麻しん患者（一般成人女性）の届出があったとの報道発表がありました。（詳細は明海中 HP 保健便りのページに載せます）

感染可能期間中に浦安市の施設の利用が確認されていますので、接触（同じ空間にいた）の可能性がある場合は、体調管理に十分ご注意ください。

1 / 1 2 (月) 午後3時半頃～午後5時頃

サイゼリヤ ニューコースト新浦安店

1 / 1 4 (水) 午前9時半頃～午前10時頃

ドラッグセイムス 浦安入船店

Seria モナ新浦安店

※施設への問合せはご遠慮ください

千葉銀行 新浦安支店 (ATM 利用のみ)

発熱や発疹等、麻しんを疑う症状がある場合は、医療機関を受診する前に必ず電話連絡、もしくは最寄りの保健所へ相談をしてから受診してください。

予防接種が最も有効な予防策となりますので、この機会にご家族の皆さんの予防接種歴を確認してみてください。