



夏休みが明け、数週間が経過しました。日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになってきました。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、さまざまな楽しみのある季節です。リフレッシュできることを見つけながら1学期を乗り切りましょう！

8・9月の保健目標
「生活リズムを整え、
怪我の防止に努めよう」

身体計測を行っています！

9月17日	2の1	18日	2の2
19日	3の1	24日	3の2
25日	1の1	26日	1の2

結果は健康票にてお知らせします。

薬物乱用防止教室を実施しました。～保護者の皆様へ～

9月13日(金)に全校生徒を対象に、薬物乱用防止教室を行いました。今年度は、劇団三十六計の方々に
よる、「素晴らしい明日のために・・・違法薬物『買わない』『使わない』『かかわらない』」を鑑賞しました。

たった1回の使用で…

主人公は中学3年生。受験勉強に身が入らず、そんな時に先輩から誘われたパーティーで“1回だけなら…”と薬物を使用し中毒になってしまいます。

たった1回の使用で人生が大きく変化してしまう薬物の怖さを学ぶ機会となりました。



仲のいい人に誘われたら断れますか？

普段から場の雰囲気や「はい／いいよ」と言うことはありますか？ 食べたり、飲んだりしてよいのか分からないものは、安易に口にしない／断る勇気を持ちましょう。どうしてもよいか分からなかったり、不安なときは、周りの人に相談してみましよう。



～ 生徒の感想 ～

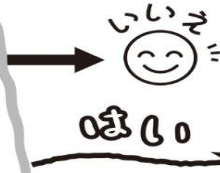
- ◇ もし違法薬物を勧められたら今日の劇を思い出して断りたいと思った。
- ◇ 優しい先輩や友達でもだめなものはだめと言えるように自分で判断していきたいです。
- ◇ 違法薬物を使うとどうなってしまうのかがよくわかった。演技がリアルで分かりやすく、薬物の怖さをしっかり理解することができた。
- ◇ 薬物を一度でもやってしまうと取り返しのつかないことになってしまうのがすごく怖いし、色んな人を巻き込んでしまうのだと理解しました。



生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

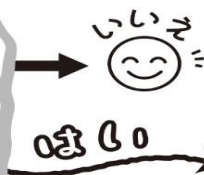
朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか ふとん
に入る時間を決めよう。



朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。



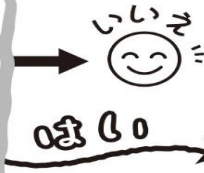
下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。



夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠れます。



なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。



最近の保健室では、『夜遅くまでゲームをしすぎて寝不足...』『朝ごはんを食べる時間がなか
った...』など生活リズムに心配のある声が聞こえてきます。

気持ちのよい二学期のスタートへ向けて、生活習慣を見直してみましょう!

