

ほけんだより

2024.12.23

札幌市立手稲東中学校 No.7



★2学期も残すところ2日。明後日からは、待ちに待ってた冬休み。12月に入り、インフルエンザも流行し始めました。いつも元気な東中生も、インフルエンザなどの感染症にかかり、つらい時期を過ごした人もいました。学級閉鎖をした学級もありますが、冬休みに向けて少しずつ元気を取り戻すことができそうです。

冬休みと言えば、年末年始のテレビや、家族親戚との団らん…。夜遅くまで起きていたり、おいしいものをたくさん食べる機会が多くなるなど、楽しいことがたくさん。こういうときこそ、家族との時間を大事にしてくださいね。

感染症 みんなで協力して流行を防ぎましょう

感染症予防の3原則

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 予防接種
- 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断

- うがい
- 咳エチケット
- マスク
- 手洗い
- 患者の隔離

感染源の除去

皆さんで〜

★でも、遅くまで起きていた次の日は、一日中寝ているとか、お餅を10個食べたから、その日はご飯を食べないで、お菓子だけ食べるとか…。こういう生活をしていると、冬休みが終わったときには、元の生活リズムに戻ることが大変です。例えばこんなこと、みなさんにもないですか？数日前から体調が悪かった人がほけんしつにきました。確かに、おとといもせき込んで辛そうでした。が、この女子の前日の生活を聞いてみると…懇談なので給食後に家に帰り、何かだるいから夕方4時から寝て、次の日8時に起きた。「寝坊した〜」から、ご飯も食べずに登校…これでは、かぜだって治るはずがありません。冬休み中も、もし体調が悪い時には無理せずにお家でゆっくり安静にすることも、体を守る一つの方法です。

す。また、人ごみに出かける時には、「マスク」という武器を使うこともオススメします。

★病院を受診するのにも予約が必要だったり、混んでる場合もありますが、熱が高いときには、受診すると安心です。



ほけんしつから愛のメッセージ

(~2024年11月15日の道新より~)

★「笑う門には福来る」ということばを聞いたことがありますか？いつもニコニコ笑っている人には、自然と幸せがやってくるという意味です。人間は、家族や学校などたくさんの人と一緒に過ごさなくてはならない。どんなときにも、みんなが仲良くなって、上手にコミュニケーションを取れるように、進化の過程で「笑い」が生まれたそうです。そして、「はたらく細胞」でも出てきた「NK細胞」。これは、笑うと出てくる細胞で、体の中の悪いウイルスを見つけ退治してくれるのです。お笑いなどの楽しいステージを見ていると、NK細胞が元気になって、体にちょうど良いバランスの働きをするという研究結果もあります。

★他にも、笑うことで脳が活性化されたり、つらい時に作り笑顔をするだけでも、脳に「今は楽しい」と勘違いさせたりします。

★笑うことっていいことばかり。笑って笑って、ステキな年を迎えましょう！

笑いが健康に良い理由

「笑う門には福来る」の？

笑顔になると

がんやウイルスなど悪い細胞もこうして

ナチュラルキラー細胞が活性化

脳が活性化

脳への作用

脳内物質のホルモンが増えると

- βアラドレナリン
- アドレナリン
- ドーパミン
- セロトニン

やる気が出る

ストレスが軽くなる

エガオがエエガオ!

笑いは最高のぼかりんじゅ

健康は笑いから

教えてくれたのは伊藤一輝さん

「ダメ!ゼツタイ」!!」



★西警察署生活安全課の方を講師にお招きして、2年生を対象に薬物防止教室を行いました。

★最近、薬物のニュースをよく耳にします。芸能人、大学生…。

警察では、大麻は SNS で簡単に入手でき、高校生などの未成年者が手を出していると言っています。昨年は大学で部活の部員による大麻所持が問題となり、逮捕者もでました。昨年摘発された大学生は前年から7割以上増えていると言います。



また **10代に多いオーバードーズ(OD)**。決まった以上の薬を飲むことで、薬物と同じ症状になります。**これも薬物乱用**。アルコールも薬物も、誰かから誘われて手を出すことがほとんどです。また、何かから「逃げたい」と思ったり。**自分では「危険だな」「体に悪いもの」と分かっている、その場の雰囲気や友達からの誘いに断れずに、「1回だけ」と思ってしまうのかもしれない。**
自分の体を守るためには、「イヤ」と言っていいいんです。そして、困ったことがあれば、先生や家族に相談してね。

★冬休みは、屋内で過ごすことが多くなります。数名が集まると、楽しくなって、羽目を外してしまうことも。自分の心と体を守るのは、あなた次第です。ステキな時間を過ごしてくださいね。

缶もかわいいし、とってもおいしそう。ジュースと同じかな…なんてとほけながら口にすると、いけないよね?

お酒やタバコ、法律違反です。

絶対にNG!

SNSでの出会い・書き込みに注意

あいつ、ムカつかね? だよな。 どうする? 金わない?

傷つかない **冬 休 み** 傷つけない

にんしん せいがんせんじょう リスク
妊娠・性感染症という危険。

接触 No Good!

自分の身は自分で守る。

自分の命は関わってくれる人みんなの命。だから、大切にね。
悪い誘いをする人は、さっと心がさみしい人。同調しないで寄り添ってあげたいね。

ネットの出会いは、どこまで本物かわからないよね。リアルの方が、楽しいよ。また、一度書き込みしたものは、絶対消えない。デジタルタトゥーに要注意。

「好き」という気持ちは自然なこと。でも、相手の体や心を考えれば、「性的同意」がなければ、触れることも犯罪です。それができて、初めて「恋愛」は成り立ちます。

保健の授業で危ないとか分かっていたけど、あらためて薬物の危険性とかが分かったから、誘われても絶対に断りたいし、開いてもやめてほしいから説得してあげたいと思った。たばこもお酒も自分がするかどうかで決まるから、自分の未来は自分でよい方向に向けるようにしたい。

2年生の感想から

実際にあった例なども交えて説明してくださり、とてもわかりやすかったです。家族や身の回りの人たちを気付けたいためにも、薬物の誘いをきっぱり断り止められるような人になりたいと思いました。

僕はこれからの人生で、薬物は絶対にやらないと思います。なぜなら、自分の人生が奪われてしまうようなものだからです。そして、家族や友達、警察に迷惑をかけないようにしたいなと思いました。また誘われても『ヤダ』としっかり断れるようにしたいです。

薬物を使用してしまうと、心身に悪影響を及ぼし、とても周りに迷惑をかけてしまうことが分かりました。もし政治家になったとしたら、フィリッピンの大統領のように、規制を強めてみようと思いました。