

# 保健だより 11月

10月後半は、各学年の行事が色々ありました。3年生は修学旅行、2年生は、わくワーク、1年生は校外活動。

先生は3年生の修学旅行に行きましたが、色々な場面で「さすが錦中の最高学年だな」と感心しました。

さて、11月7日は立冬です。秋から冬へと移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、マスクをしている生徒も増えてきました。寒さに慣れてないからか体調をくずしている生徒も見られますので体調管理をしましょう。



《11月の保健目標》  
成長と体づくり

## 11月はカラダの記念日がいっぱい!

### 11月8日『いい歯』の日

年度初めの歯科検診から約半年が過ぎましたが、受診率は以下のとおりです。まだ治療していない人は早めに受診してください。

< 歯科受診率 > (10月末現在)

1年	100.0% (未受診者0人)
2年	85.7% (未受診者1人)
3年	77.8% (未受診者2人)
全校	90.0%



#### < いい歯の秘訣 >

- ① 食べたらずぐみがく!!  
…3食後3分以内に3分間!!
- ② 毛先のそろったきれいな歯ブラシを使おう!!  
(歯ブラシは、1ヶ月ごとに交換)
- ③ 歯垢のつきやすいところを重点的に!!  
…歯と歯の間・歯と歯肉の間・奥歯の溝・歯の裏側
- ④ デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用!!  
(検診の結果、歯垢要観察者201名、歯肉要観察者70人いました。しっかりと鏡を見ながら時々チェックしましょう!)

### 11月9日『119番』の日

みなさんは、いざという時に正しく119番通報ができますか?

#### < 119番通報のポイント >

- ① まずは落ち着いて、ダイヤルをする。
- ② 「火事」か「救急」かをはっきり伝える。
- ③ 住所は正しく、くわしく。住所がわからないときは、大きな建物など目標となるものを伝える。
- ④ 出火の様子やけが人・病人の状況などを具体的に伝える。
- ⑤ 通報者の氏名も明らかにする。



### 11月9日『換気』の日

寒くなると部屋が閉め切りになりがちですが、閉め切った部屋の空気は、ほこりやウイルス、私たちの呼吸(二酸化炭素)などで汚れています。また、においや湿気などもこもります。空気の汚れは、体調不良(呼吸がしづらい・頭痛・気持ち悪い・耳鳴りなど)や学習能率低下などの原因にもなります。

#### < 換気をするときのポイント >

- ① 窓を2か所以上開けて、空気の入り口と出口をつくる。(教室では窓と廊下側の天窗を開けて、空気の通り道をつくりましょう。)
- ② 1時間に1回、5分以上行うようにする。



### 11月10日『いいトイレ』の日

私たちが毎日必ず使っているトイレ。食物から栄養を吸収し、いらぬものを排泄するという生物としてのサイクルに欠かせない設備です。みなさん全員が使う学校のトイレ。いつでも、誰もが気持ちよく安心して使える「いいトイレ」にしておきたいですね。

#### < トイレのマナーをチェック!! >

- 扉をていねいに開け閉めしている。
- 紙のむだ使いをしていない。
- 汚さないように心がけ、汚してしまったらペーパーでふき取っている。
- 使用後、流し忘れや汚れがないか確認している。
- 終わったら手をしっかり洗い、清潔なハンカチでふいている。



ちょっとした心づかいや気配りができる人は素敵ですね。

# 10月26日（水）思春期健康講座「**薬物乱用防止教室**」（3年生）が行われました。

～10月1日（土）～11月30日（水） 麻薬・覚醒剤乱用防止運動～

金沢中警察署の方を講師に迎え、「薬物乱用防止教室」を行いました。

講演内容を生徒の感想とともに紹介します。ご家庭でも、「薬物乱用防止」やゲートウェイドラッグと言われている「たばこ・お酒」についても話し合ってみてください。最近は、携帯電話やスマホから不審なメールで「危険ドラッグ」の購入の誘いがあり、とても手口が巧妙で、若者をターゲットにした誘いがあるようです。携帯など情報機器の「フィルタリング」もしっかりと確認してください。



## 講演内容ダイジェスト

# 「No! Drug!」

### ①たばこが身体に与える影響



**有害物質**

・ニコチン→依存性の原因・切れるとイライラする。

・タール→多くの発ガン性物質 ・一酸化炭素→血液に酸素が運ばれなくなる。

### ②お酒が身体に与える影響



飲み方を間違えると、アルコール中毒や脳にも大きな影響がある。

・成長期の子どもが、たばこやお酒を飲むことは**法律で禁止**

・成長期の子どもの身体に有害物質をいれると吸収が早く、**脳や身体・内臓にも悪影響**

### ③薬物乱用の進行

薬物乱用者は **喫煙・飲酒** → **シンナー・危険ドラッグ** → **覚醒剤・大麻など**

徐々に罪悪感もなくなり、より強い刺激を求めて薬物に手を染めていく。**たばこやお酒には「依存性・耐性」**があり、この経過をたどる「ゲートウェイドラッグ」と言われている、軽い気持ちでは絶対に始めない。

### ④薬物乱用とは・・・。

・薬物（ドラッグ）とは・・・気分や感覚を麻痺させる科学物質

・乱用とは・・・**その薬を1回でも使用すれば、薬物乱用**になる。それだけ「依存性・耐性」がある。

**依存性** 一回使用すると繰り返し使わずにはいられなくなる。

**耐性** これまでの使用した量では効き目が薄くなる。



### ⑤法律で規制されている薬物の呼び方など

◎覚醒剤→ エス、スピードなど ◎大麻→ マリファナ、チョコなど

◎MDMA（合成麻薬）→エクスタシーなど ◎マジックマッシュルーム →幻覚を起こすキノコ

### ⑥薬物を乱用するところなる

元気になった気分・幸せな気分・きれいな景色が見えたりする。→ 薬が切れると疲労感・脱力感・めまい・吐き気・不安感などが襲う。→ もう一度薬がほしくなる。→ 身体異常・精神異常になる。

### ⑦薬物の乱用への甘い誘惑

先輩・友達から、「ダイエットの薬だよ」「無料だよ」「試供品だから」「頭がスッキリするよ」「1回だけなら全然大丈夫!」「すぐやめられる」「勉強はかどるよ」など言葉巧みに誘います。友達から誘われると仲間外れにされることが怖くて手を出すことが多いようです。**誘われそうになったら「いりません!興味ありません」と言**  
**ってその場を立ち去る勇気を持ちましょう。**

### 生徒の感想より（一部抜粋）



お酒などはどこにでも手に入るし、CM等でもあまり悪い印象もなかったから、話を聞いてお酒やたばこが手に入りやすく、誘われやすいのかと思った。石川県にも薬物の事案があり、誘ってくるのが身近な人であることに驚いた。

・大麻等の薬物に害があるとは認識していたが、具体的にどのような害があるかを知ることができ、改めて危険だと思った。卒業論文のアンケートで、たばこを飲みたいと回答した生徒は0人だったけれど、保健の授業で先輩から誘われる体験をした時、実際に「誘われたら」ということを考えさせられた。