

# 保健だより

2019年12月24日

No.13

小木中学校 保健室

2学期も終わり、明日から冬休みです。冬休みは、クリスマスやお正月などがあり、夜寝るのが遅くなり、生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心がけ、自分で自分の健康管理をしましょう。

## 冬休み

こんな生活をしていると、  
病気と闘う力が弱まります…

### × 夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気と闘うための力（これを「免疫力」と言います）が高まります。

早ね早おきは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です！



○ 早ね早おきをする！

### × 好きなものばかりを食べる

食事は、からだをじょうぶにするための栄養分となります。

栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまうです。好き嫌いせず、ごはんを食べよう！



○ 好き嫌いせず食べる！

### × ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまうです。

運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



○ 解消法をつくる！

## 冬休み

### ゲーム・インターネットのしすぎに注意！！

- 使う時間を決める（長時間しない）
- 目を近づけすぎない
- 明るいところで使う



## もうすぐ楽しい冬休み♪



## 薬物乱用防止教室 がありました

12月6日、能登北部保健福祉センターの室木さんを講師に「麻薬・覚せい剤等薬物乱用防止」について3年生が学習しました。

感想の一部を紹介します。

今日の薬物乱用防止教室で、薬物の恐ろしさを改めて感じる事ができました。覚醒剤や大麻を使う事で体に大きな害を及ぼすことや違法な薬物を隠語を使って売られていることを初めて知って驚きました。自分は、幻覚を見たり、気持ち良くなるのがこわいので、すすめられても絶対に使わないようにしようと思いました。

3年 T.S

薬物乱用は決して、やってはいけないとわかりました。薬物は、臓器や精神にも害があるので絶対しないようにしたいです。最近の世の中はインターネットが発達しているので簡単に薬物を手に入れられる時代です。だから、インターネットは便利だけど使い方を間違っはいけないと思いました。周りの人が薬物をつかっていたら、とめられるようにがんばりたいです。

3年 F.R

最近、芸能人が薬物乱用によって捕まったという報道が流れていて、薬物についての知識が世界的に少ないのではないかと思います。今日の授業で少し違法ドラッグについての正しい知識を身に付ける事ができたかなと思います。私は前まで合法=安全だと思っていたので、安全ではないことを知って、驚きました。私は、違法薬物をすすめられても断ることのできる心をこれからずっと持ち続けたいです。

3年 Y.A

