

保健だより



NO. 7
2014年10月2日
船引中学校保健室

秋晴れが続いていますが、朝夕は気温の変化が激しい日々になりました。この季節の変わり目に体調を崩している人も見られてきました。衣服の調節や睡眠、休養、栄養を上手にとってこの秋を健康で過ごせるようにしましょう。



薬物乱用防止教室が行われました！



9月29日（月）に3年生を対象に講師として薬剤師の佐藤先生をお招きして薬物乱用防止教室を行いました。

薬物乱用とは・・・

本来、病気などの治療に使用する医薬品を医療目的以外で使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用することを「薬物乱用」といいます。

薬物を乱用すると・・・

●1回の使用でも脳出血、心不全などで死に至ることがあります。

- 大脳の神経細胞が侵され、脳の機能に異常をきたし、幻覚、妄想、錯覚などの精神障害が生じます。
 - 薬物をやめた後でも、ストレス、飲酒などがきっかけで精神障害が再び起こることがあります。薬物による害は一生続きます。
 - 視神経の異常や眼底出血を引き起こし、視力低下や失明を招きます。
 - 肺、胃、肝臓、腎臓などの各器官に深刻な悪影響を及ぼします。
- 「たった一度でも使用法を間違えると薬物乱用になる」ことを学びました。



生徒の感想

★自分のためにも周囲の人達のためにも、薬物乱用はしてはいけないと思った。また、薬は病院で処方されたものを服用しようと思った。



★薬物は1回だけでも依存性が強くて、やめることができないので、絶対に使ってはいけないと思った。また、薬局などで買える薬も飲む量が多いと乱用になってしまうことが分かったので、しっかり読んでから飲もうと思った。

★一番最初に話していた、近づかない、はっきり断ることがとても大切だと思いました。



自然とふれあう絶好のチャンスです！

ハイキングも予定されています。ハチと遭遇する場合がありますので気をつけましょう。ハチが寄ってきたら、姿勢を低くして、静かにその場を離れましょう。



10月10日は目の愛護デー！

働き者でスグレモノ！涙の効用

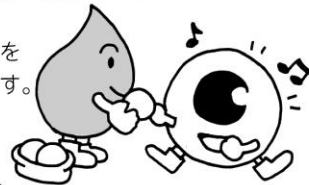


乾燥を防ぐ

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

酸素や栄養を供給する

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。

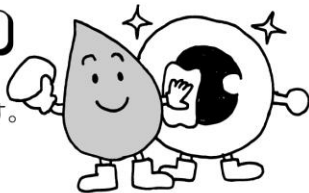


感染を防ぐ

異物を洗い流します。また、微生物の侵入や感染を予防します。

滑らかにする・傷を治す

目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。



大切にしたいから

目に良い生活習慣

遠くを見よう！

ずっと近くを見ていると、目の疲れが大きくなります。時々遠くの方を眺めて、目をひと休みさせましょう。

良い姿勢で過ごそう！

背中が曲がっていたり、寝転がって読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。背筋を伸ばして座り、本やゲーム機を目から30cm以上は離しましょう。

目に良い食べ物をとろう！

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー・・・でも、これらだけではなく、栄養バランスがかならないようにしましょう。

正しく使っていますか？



目にやさしい生活をしていますか？



ふれあい体験学習

- 3年生→3日（金）
- 2年生→7日（火）
- 1年生→9日（木）



