

ほけんだより 7月

令和7年7月15日
荒川区立原中学校
保健室

今週の金曜日で、長かった1学期も終わります。夏休みも部活や勉強があるかと思いますが、ほっと一息、リラックスしましょう。1学期頑張った自分を、たくさん褒めてあげてくださいね。

薬物乱用防止教室がありました！

6月30日（月）3年生を対象に薬物乱用防止教室がありました。講師はよしむら薬局の薬剤師、吉村富子先生です。講演で吉村先生がお話された大事なポイントをいくつか紹介します。

- ・危険な薬物を1度でも使えば薬物乱用。
- ・市販の医薬品でも、使い方・使う量を守らないと薬物乱用になる。
- ・1度手を出してしまったら、自分ではやめられない。自分の意志が弱いからやめられないのではなく、薬物の依存性が強くてやめられない。
- ・タバコはゲートウェイ・ドラッグと言われていて、タバコを吸っていると、違法薬物へのハードルが下がってしまう。
- ・使用のきっかけは、良い効果があると誘われる、仲間内での悪ノリや煽り・脅しなど様々。
- ・誘われたら、あいまいな態度ではなく、きっぱり断ること。危ないと思ったらすぐ、その場を離れること。



「世界一やさしい依存症入門」

やめられないのは誰かのせい？」

著者：松本俊彦

出版社：河出書房新社

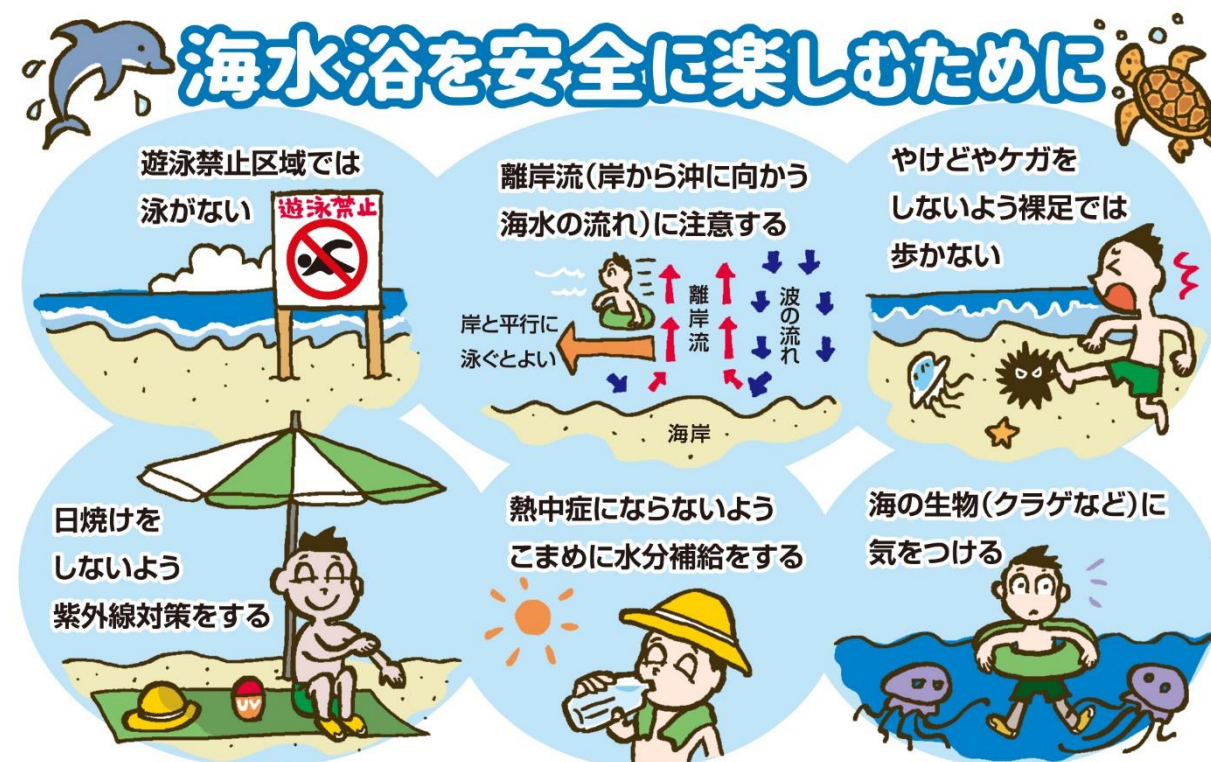
著者は依存症の治療と研究をしている精神科医です。薬物依存だけでなく、ゲーム依存やインターネット依存、カフェイン依存などの私たちの身近にある依存についても取り上げられています。

「何かにハマる」を超えた先にある「依存症」。依存症が起きる脳の仕組み・依存症が起きる背景や社会についても学べる1冊です。



原中図書館に
あります！

夏休み中に海やプールに行く予定がある人もいます。水の事故に気を付けて、楽しい思い出を作ってください。



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



保護者の皆様へ ～夏休みは治療のチャンスです～

三者面談で、担任から健康の記録(健康診断の結果)を返却します。回収しませんので、そのまま御家庭で保管してください。

普段は授業や部活で忙しく、なかなか受診の時間を取れない御家庭も多いかと思います。夏休みを利用して、未受診の方や、治療が済んでいない方は病院に行ってください。