

# ほけんだより

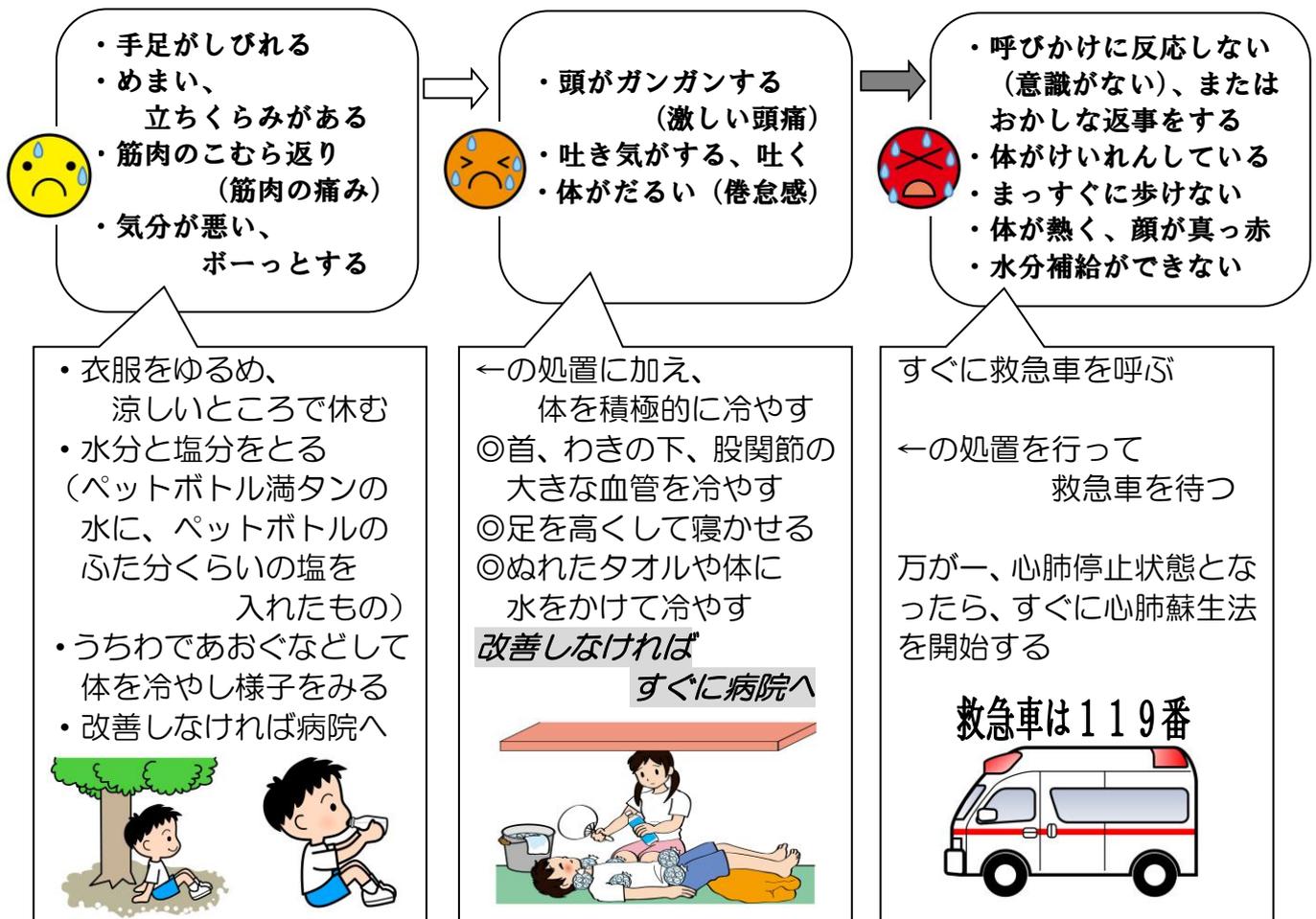
No. 5  
愛鷹中学校 保健室  
【H29.6.30発行】

明日から7月。いよいよ夏本番です。そして、多くの部活動が中体連の試合を迎えます。3年生にとっては最後の夏。自分の力を発揮してほしいなと思います。そのためにも、最後まで体調に気をくばって、体も心もベストコンディションで挑んでください。応援しています！

## 熱中症の症状には適切な処置を！

危険！！

重症度



## 熱中症にならないために！

- その1 外に出るときには帽子をかぶる（直射日光をさける）
- その2 のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をする（水分+塩分）
- その3 運動中は時間を決めて、すずしいひかげで休む
- その4 朝ご飯をしっかり食べる
- その5 夜は早めに寝て睡眠をたっぷり取る
- その6 クーラーの当たりすぎに気をつける  
（気温差が激しいと体温調節機能が乱れる）

## 薬学講座がありました(1年生)

6月28日に1年生対象の薬学講座がありました。講師の学校薬剤師の小島晃先生と、少年サポートセンターの望月さんから、薬の使い方・タバコの体への害・薬物乱用防止についてのお話をいただきました。1年生の感想を一部紹介します。2, 3年生も、今日配布した「平成29年度 中学校薬学講座資料(パンフレット)」を読んで、正しい知識を身につけるといいですね。



### 1年生の感想

タバコを1本吸っただけでも肺がきたなくなることや、薬物の事件が本当に身近にあるんだなと思い、タバコや薬物ってこわいなと思いました。

今日のタバコの実験で、少しだけしかタバコに火をつけていないのに、すぐにタバコのおいがしたので、周りにも迷惑になることがわかりました。大人になったら、お酒もほどほどにして、薬物には関わらないようにしたいです。

危険ドラッグが何年も前に沼津の駅前で売られていたことを知って驚きました。こんなに身近にあるんだなと思いました。

タバコも、少し吸っただけで肺がきたなくなるわかりました。タバコやドラッグを知り合いにすすめられても、ちゃんと断らないと自分が健康じゃなくなってしまうし、犯罪でつかまってしまうから、ちゃんと断りたいと再確認できました。

タバコや覚せい剤は体に害があるし危険なことはテレビなどで知っていたけど、今日の薬学講座で、あらためてタバコや薬物の危険性やどういうものなのかがわかったので、これからさらに注意していかなければと思いました。

6年生の時にも薬学講座をやったけど、今日はタバコについて詳しく教えてもらいました。肺などにもよくないので、自分はタバコを吸いたくないです。自分の親はタバコを吸っているので、今日タバコのことについて話してみたいと思いました。

大麻とか、テレビで見たことがあったけど、今日改めて怖いなぁと思いました。

大麻・覚せい剤は、使うだけじゃなくて所持していても犯罪になるとは思わなかった。タバコは20歳をすぎてもあまり吸わない方がいいなと思った。

もし、誰かにすすめられても断ることが必要だと思ったので、いろいろな理由をつけて、とにかく断りたいと思った。それでもすすめられる場合には、強めに言うことも大事だと思った。

タバコを吸う人の体が悪くなるのはわかっていたけど、タバコを吸ってなくてもけむりを吸うだけで肺などが悪くなってしまうことがよくわかりました。タバコは、脳と肺だけに影響があると思ったけど、体のほとんどの部分が悪くなってしまうこともわかりました。だから20歳になっても、タバコは吸いたくないなと思いました。

もしも、親しい人たちにすすめられたとしても、  
「自分は吸わない!」「薬はやらない!」と勇気  
をもって断ろう!

