

# ほけんだより

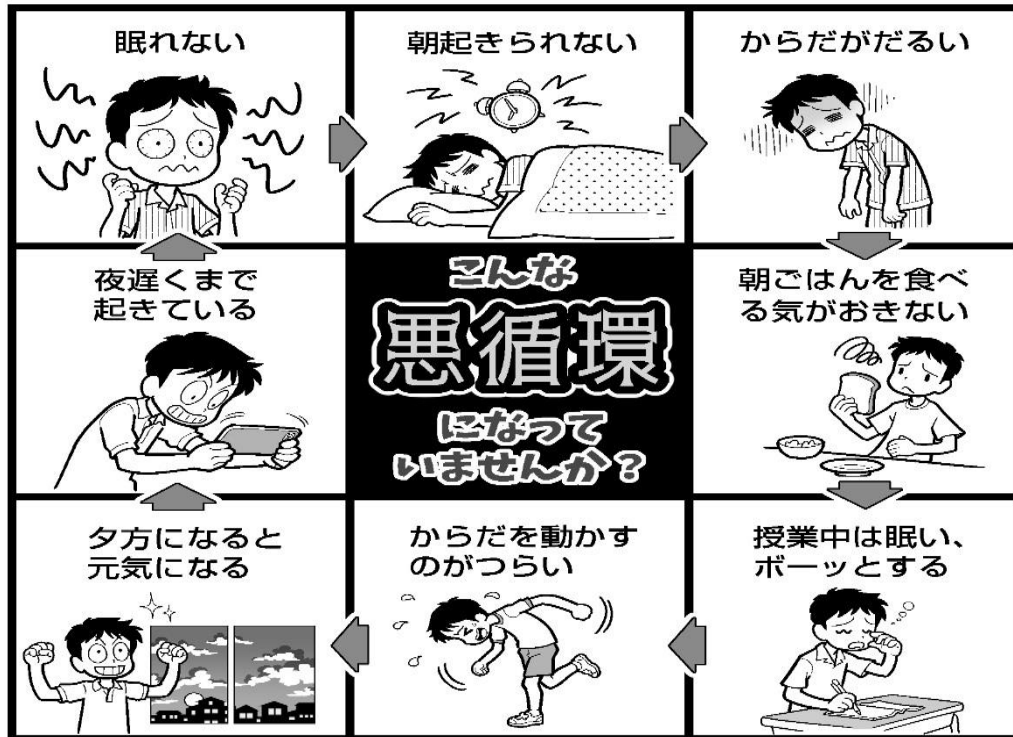
柳井市立柳井中学校  
2022年7月4日 5号

7月に入り、暑い日が増えて参りました。みなさんは「小暑」という言葉を知っていますか？「小暑」とは、「これから本格的な夏が始まりますよ」という合図の日です。今年の小暑は7月7日（木）の七夕の日です。

これから本格的に始まる暑い夏に向けて、十分に体調管理を整えることが大切です。また、もうすぐ夏休みも始まります。長期休み中に生活が乱れないためにも、3食きちんと食べること、しっかり睡眠をとることを、今まで以上に意識して過ごすことが大切です。



生活習慣の乱れは、体調に大きく関わってきます。特に暑い夏の時期は、熱中症になりやすくなるため、要注意です。当てはまることがある人は、早急に生活習慣を見直して、改善しましょう。



## 生活リズムを整えよう～朝ごはん編～

「食べる時間がなかったから・・・」「朝は忙しくて・・・」などという理由で、朝ごはんを食べずに登校しているお子さまはいないでしょうか？

**朝食**は、頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて、体調を整えるために欠かせないものです。

たとえば、前日の夕食をとったきりで朝食を抜いてしまうと、お昼まで16～17時間も食事をしていないことになります。これでは長時間、栄養補給しないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。

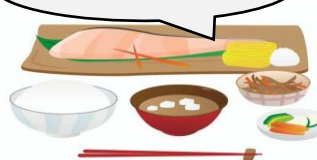


また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。

朝は、まず朝食をきちんととって、快適なスタートを切りたいですね。

## おすすめの朝食レシピ

### 理想的な朝



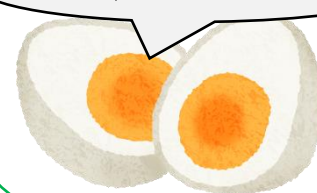
理想的な朝食は、ご飯、味噌汁、メインのおかずと副菜です。特にご飯はパンに比べ、脂質や塩分が少なく、腹持ちがいいのでおすすめです！朝ゆっくり時間のある日に、用意して栄養を補給しましょう！

### 簡単に食べたい時は汁物

あまり時間をかけずに、朝食を食べたいときには、主なエネルギーとなる主食と食材の栄養がまるごととれる汁物の組み合わせがおすすめです！具たくさんにすると必要な栄養素が効率よくとれます◎



### 時間がなくても一口



「忙しくて食べる時間がない!」という人は、タンパク質を手軽にとれるゆで卵がおすすめです。朝食は体温を上げるタンパク質をとることが大切です。卵はミネラルも豊富で栄養価が高い食材なので、一口でも食べて登校するといいかもしれませんね♪



# 6/23(木)に薬物乱用防止教室がありました!!



6月23日(木)5校時に3年生を対象に、薬物乱用防止教室を行いました。

今年度は玖珂中央病院の薬剤師 沖田敏宜先生をお招きし、講演をしていただきました。

薬物とはどんなものなのか、一度でも使用してしまうと簡単にはやめられず、自分の身をほろぼしてしまうものであるということなど、薬物の恐ろしさを画像や動画を用いてわかりやすく教えていただきました。

全体的様子



「一度だけ」それでも未来がくずれだす



柳井中学校薬物乱用防止教室  
令和4年6月23日(木)  
学校薬剤師  
沖田 敏宜

保体委員の司会



先生からのご質問

生徒代表お礼の言葉

## 薬物を使うと簡単に痩せられる? 勉強に集中できる?

薬物で「簡単に痩せられる」「勉強に集中できる」という考えは、間違ったイメージです。薬物を使用することで、必ず健康を害し、最悪の場合、命にかかります。

## 心・体・周囲への影響

### 幻覚が見えるようになる

脳が正常に機能なくなり、泣きわめいたり突然笑い出したり、激昂したりと精神状態が不安定になります。幻覚も現れるようになり、精神に異常をきたします。

### 急性中毒を起こす

1回で大量の薬物を乱用すると、命を落とす場合もあります。

### 慢性中毒を起こす

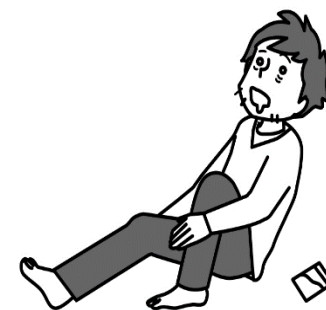
継続的に薬物乱用することで脳や内臓の活動に悪影響を及ぼし、免疫力が低下したり病気にかかりやすくなります。

### 大切な人が離れていく

精神が不安定になったり薬物依存になったりすることで、家族や友だちが離れていきます。

## 薬物依存の恐怖

薬物依存とは、薬物の効果がなくなることにより、「もっと薬物が欲しい」と思ってしまうようになることです。薬物は1回乱用すると、薬物の作用や精神的な不安などにより、何度も乱用するようになります。最終的には、薬物をやめることができなくなります。



## 生徒の感想から

- 今日のお話を聞いて薬物乱用は絶対にしてはいけない恐ろしいことだとわかりました。薬物は自分の将来や自分を大切に思ってくれている人たちも傷つけたりするので、「NO」と断る勇気をもってこれからの人生を歩みたいです。
- 1回ぐらい大丈夫だろうと思っていても、やめられなくなってしまうのはすごく怖いと思いました。
- 薬物を怖い人からすすめられたら、どうしようもないのでは?と思っていましたが、今日のお話の中の4つの作戦を聞いて、相手を傷つけない私にとってとてもいい策だと思いました。「断る勇気」ができました。
- 金八先生の動画に衝撃を受けました。薬物乱用は、人間から大切な物を奪っていくんだなと思いました。