

保健だより



～夏休みの健康と安全について～

今日から夏休みが始まりますね。感染症対策の一環として、検温、健康観察、手洗い、マスク着用などたくさんのご協力ありがとうございました。いつまで感染の拡大が続くか不安な日々ですが、新しい様式に慣れ、十分な感染症対策に取り組んでいきましょう。今年の夏休みは短くなりますが、充実した夏休みにしてくださいね。また2学期にみなさんに会えることを楽しみにしています。



冷房

上手につきあおうヨッ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が28℃になるように



キケンな誘惑

こんなときどうする？
心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

絶対ダメ!

- ・身長が伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試しに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

絶対ダメ!

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いだし、1回くらいなら…

これを使えば悩みもすっきりするよ

絶対ダメ!

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

☆深夜の外出はしません。
☆タバコ・お酒・薬物は誘われても絶対に断ります。
「気持ちよくなれる」「元気になる」などと勧められても「いりません」と言いましょ。軽い気持ちで、取り返しのつかないことにつながります。



大事なものは「はっきり、きっぱり断る」こと!



こんな言葉で

1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているか分からないのでいりません

興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る!

など

話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ

