

薬学講座を行いました

6月18日(水)5時間目に薬学講座を実施しました。1年生は「薬の正しい使い方」について、学校薬剤師の大石さんにお話を伺い、2・3年生は「薬物乱用の恐ろしさ」について、掛川警察署生活安全課の立花さんにお話を伺いました。薬物に依存せず充実した人生を歩むために、将来に向けて今できることを考えてみましょう。



1年生

「正しい薬の使い方」

☆薬は決められた用法(飲む時間・飲む回数・飲み方)と用量(飲む量や数)を守って使おう!

→薬は元気な時に飲んでも体にとっては「毒」にしかありません。「とりあえず薬」に頼ろうとする前に普段から規則正しい生活を送り、「自然治癒力」を高めておきましょう。むやみに飲むのでもなく、むやみに避けるのでもなく上手に活用しましょう。

～生徒の感想～

- ・薬は正しい飲み方・使い方をしないと効果がないということが分かった。
- ・薬は決められた用法・用量を守って使うことが大切だということ分かった。
- ・全ての薬には主作用と副作用があることが分かった。

2,3年生

「薬物乱用の恐ろしさについて」

☆たった1回の使用でも、薬物乱用はあなたの人生と脳を大きく破壊します!

→中高生は特にドラッグが身体と精神の発達を止めて破壊していくため、大人の場合よりも短期間で重い症状が出る事が多く、取り返しのつかないこととなります。もし、万が一誘われても、決して手を出さない強い意志を持ってください。

～生徒の感想～

- ・薬物乱用を誘われてもきっぱり断ろうと思います。
- ・1度使用したらどんなに自分の強い意志があってもやめることができない怖さを知りました。
- ・合法の薬物(かぜ薬など)でも使い方を間違えてしまうと乱用になってしまうので気をつけて使用します。



保健委員会の薬のクイズ!

薬物を誘われた時の断り方を練習中



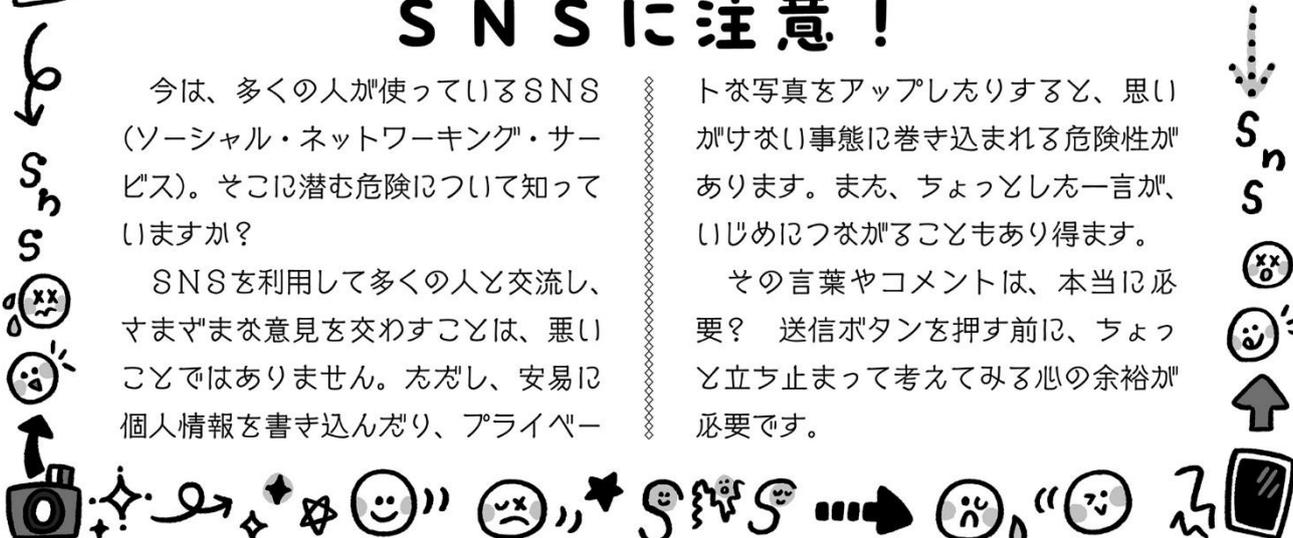
SNSに注意!

今は、多くの人が使っているSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)。そこに潜む危険について知っていますか?

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換することは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要? 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要。



夏の運動とケガ

夏に運動を頑張るみんな、集合！ 夏場は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたいという気持ちは分かりますが、やみくもに練習することが必ずしもいい結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休けいして、水分補給する
- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・十分な睡眠をとる



その生活、バテますよ…



夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。



治療のチャンス！！

4～6月に行われた健康診断の結果、異常が見られた人には治療のお知らせを出しています。現在も、治療済みの返信がたくさん返ってきています。

普段はなかなか病院へ行く時間がとれないかもしれませんが、夏休みは時間に余裕があります。

この機会に受診し、治療が必要な場合は治療を続けましょう。

治療のお知らせの用紙が必要な場合は保健室までご連絡ください。



ほけんしつ

1学期をふりかえって (7月14日現在)

★保健室来室状況 けが・・・98人(来室が多かったのは6月)

病気・・・211人(来室が多かったのは5月)

けがが多かったのは、擦り傷と切り傷でした。病気が多かったのは、頭痛、吐き気、腹痛でした。夏休み明けも、子どもたちが健康で安全に学校生活を送れるよう、サポートしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

