

# ほけんだより 9月号

令和5年9月19日(火)  
仙台市立七郷中学校  
保健室

延期になっていた七中祭も無事終わり、1・2年生は新人大会等に向けて、3年生は受験に向けて頑張っていることと思います。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、早寝早起き朝ご飯のリズムを整えましょう。まだ暑い日が続いているので、部活動や登下校などでは水分をしっかり摂ることを心がけてください。ほけんだよりは保護者の方にも見せるようにしましょう。



## 薬物乱用防止について考えよう！

先日の七中祭で、保健委員会は「薬物乱用防止」をテーマにステージ発表を行いました。本番に向けて、薬物についての情報を収集したり、クイズを作成したり、タバコに関する実験を行ったりと夏休み中も集まって準備を進めてきました。発表をきっかけに、保健委員一人一人が薬物乱用防止について考える機会になったのではないかと思います。今回は保健委員会の発表から内容を抜粋して紹介しますので、皆さんも薬物乱用防止について一緒に考えてみましょう。



### ○薬物を使用すると身体にどんな症状が現れる？

「1回くらいなら平気だろう」と思い使用してしまうと、一時的には薬物の作用により気が大きくなり、何でもできそうな気分になります。しかし薬物が切れると反動で不安になったりイライラしたりしてきて、薬物が欲しくてたまらなくなります。そしてまた薬物を使ってしまうのです。このように乱用を繰り返すと、不眠、抑うつ、不安、幻覚、筋肉や関節の痛み、妄想、けいれん発作、食欲亢進、脱力、嘔吐、下痢といったさまざまな症状が現れます。今度はその不快感や苦痛から逃れるために薬物を乱用するようになってしまうのです。そんな心身に危険を及ぼす薬物は、使用するのはもちろん、所持しているだけで10年以下の懲役が科せられます。

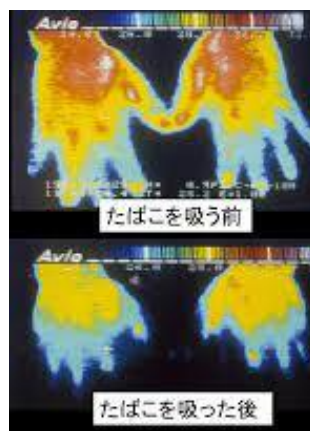


### ○タバコは身体の成長を阻害する？

タバコ煙の中にはニコチン、タール、一酸化炭素を中心とした有害物質が約200種類、発がん物質が約60種類入っています。これらの有害物質が体内に入ると、血管が収縮して血液の流れが悪くなり、全身に栄養や酸素が行き届かなくなります。これにより身長が伸びなくなったり、脳の働きが低下したり、運動するとき身体が動かしにくくなったりします。



また、ニコチンには薬物と同様の依存性があり、タバコを吸うと一時的にドーパミンという快楽物質が出てストレスが減ったように感じますが、ニコチンが減ってくると脳が快楽を求めて再びタバコを吸うようになり、次第にタバコを我慢できなくなってしまうのです。



もし誰かに薬物やタバコ、飲酒を勧められたら、あなたはどのようにしますか？強い気持ちで断ることができるよう、ぜひ一度考えてみてください。

## 第2回メディアコントロール週間を実施しました

8月31日(金)～9月6日(木)は今年度2回目のメディアコントロール週間でした。前回同様、メディアコントロールカードに毎日目標を達成できたかを記録し、その結果を皆さんにグーグルフォームに入力してもらいました。自分で決めた目標は達成できましたか？第1回と第2回の結果(全校平均)は以下の通りです。

### 《第1回(6月)の結果》

- 普段のメディア使用時間→3.2時間
- 期間中のメディア使用時間→**2時間**
- 期間中の勉強時間→2.6時間
- 期間中の睡眠時間→7.4時間
- 目標達成日数→**4.1日**

### 《第2回(9月)の結果(現時点)》

- 普段のメディア使用時間→3.0時間
- 期間中のメディア使用時間→**1.8時間**
- 期間中の勉強時間→2.8時間
- 期間中の睡眠時間→7時間
- 目標達成日数→**4.6日**



全校で見ると、メディアコントロール週間中は普段のメディア使用時間と比べて1時間以上使用時間が減っていました！また、第1回よりも第2回の方がメディア使用時間の平均が少なくなっています。目標達成日数も一週間のうち半分以上は達成できていることが分かりました。

グーグルフォームの回答がまだの人は今週中に実施してくださいね。メディアコントロール週間終了後もメディア使用時間や睡眠時間を意識して生活しましょう！

### SNSをどう使う？

#### 悪ふざけが一生涯残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。

どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

#### やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と

注意して止める。

#### 投稿されたものを見たら…

自分が拡散ないように気をつける。

知り合いが投稿していたら、

すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。

未来の自分を苦しめないように。



## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいな。

