

# ほけんだより

栄川中学校  
保健室  
H25.9.11



～感動ある栄中祭を創り、集団を高めるステージ～  
**保健目標：自分の健康習慣を見直し、生活リズムを正そう**

長い夏休み、みなさん大きなけがや病気もなく楽しく過ごせたようですね。ダラダラ、ごろごろ過ごしてしまった人はいませんか？まずは生活リズムを学校モードに切り替えましょう。そういうときこそ大切なのが、「睡眠」「食事」「排便」です。規則正しい生活は健康であるためにとっても大切なことです。健康委員会の「生活リズム見直しキャンペーン」を行うことで、自分の生活を見直すきっかけにしましょう。  
これから冬休みまで、学習・運動そして生活に、実りの多い季節にしていきたいと思います。

## 朝ごはん しっかり食べて 1日元気



### 【朝食の効果】

- ・脳が働く
- ・体温が上昇し、集中力・持続力アップ
- ・便通が良くなる

### ★朝食をおいしく食べられない人へ

- 食べる時間がなかった
- 食欲がない
- 食べる習慣がない

### 考えられる原因は…★

- 寝る時間を見直そう
- 寝る前に食べない
- 簡単に食べられる物を用意する…など

## ぐっすり睡眠 翌朝すっきり 元気の素

### 【睡眠の効果】

- ・脳が休まる
- ・抵抗力をつけて病気から体を守る
- ・体の疲れをとる
- ・病気やけがを治す
- ・力を蓄える
- ・体の成長を助ける
- ・記憶力もアップ



### 【成長ホルモン】

22:00~2:00 に多く分泌される。

成長だけでなく、体の調子を整える働きもあります。ぐっすり寝ていると吸収力も高いとか。誰もが持っている無料のサプリメントです。効果がある睡眠の取り方をしましょう

### ★気持ちよく起きられなかった人へ 考えられる原因は…★

- 夜更かしした
- 昼寝をした
- 寝る前に食べた
- パソコン、メール、ゲームをしていた
- 気になることがある

- 毎日の寝る時間を決めよう
- 昼間の活動を見直そう
- 寝る前に、食べたり飲んだりしない
- 寝る前に、ゲームやメール等をしない
- ぬるめのお風呂でリラックスする…など

## 9月の身長・体重の平均値

この5か月でずいぶん大きくなりました。机・椅子の高さは適切でしょうか？学習効果に影響アリ！

項目	学年	1年	4月との比較	2年	4月との比較	3年	4月との比較
	男子	身長	156.6	+3.5	163.6	+3.4	163.5
体重		43.2	+1.6	52.4	+1.6	54.8	+1.4
女子	身長	151.2	+1.4	153.2	+0.7	156.3	+0.4
	体重	43.3	+0.7	47.5	-0.2	48.0	-0.9

夏バテでしょうか・・・？ 2・3年生女子の体重減少が気になります。

### 9月9日 薬学講座がありました

講話1 「日常の医薬品について」 講師 学校薬剤師 袴田高弘先生



#### 実物の薬を見せながらお話をしてくださいました。

- ・祭典中も暑いので、熱中症対策に水分を持ち歩いた方がよい。
- ・薬には、内服薬・外用薬・注射がある。
- ・湿布にも違いがある。中には紫外線で炎症を起こす物もある。
- ・飲み薬は、口→食道→胃→小腸→血液→肝臓で分解され体内へ
- ・薬は、使い分けをする。用法・用量を守ることが大切。

講話2 「薬物乱用防止講座」

講師 掛川警察署 伊沢 敏 様

#### 麻薬取り締まり署員時代の経験を交え、お話ししてくださいました。

- ・薬物乱用とは、薬を不正な目的で使用したり、持っていること。  
薬でも正しくない飲み方をすれば、それは薬物乱用になる。
- ・日本でもっとも出回っているのは、覚醒剤。
- ・法律で禁止されているのは、人間をダメにするからである。  
→ **人格が破壊される。⇒人間でなくなる。⇒ 死**
- ・海外では薬物への法律が厳しい。所持だけで死刑になる。
- ・「脱法ハーブ」大変危険。興味を持って手を出さない。



飲み薬も、お酒も、たばこも、扱い方一つで薬物になります。いつ・どこで、薬物を扱う人と出会うかわかりません。今日のお話を参考に、自分自身のことを大切に考え、興味本位な行動から人格破壊を起こすような薬物とは縁の無い生活を送りましょう。誘惑に負けない、NO! と言う勇気が大切です。楽しいお祭りを…