

はっぴーすまいる



令和7年7月10日
上野中学校 ほけんだより No.3

熱中症にならないため3つの「す」の時間を大切にしよう

あと1週間で中学校最後の夏休みです。どんな計画を立てていますか。最後の大会・コンクールに向けて頑張っている人も、自分の進路希望を叶えるために勉強をがんばる人もいるでしょう。いずれにしても、暑さに負けずに自分の目標に向かって頑張るために、次の3つのことを意識して体調管理をしていきましょう。

一のす「睡眠時間」

＊夜更かしもほどほどにしましょう。次の日に頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりします。ニキビもできやすくなります。学習効率も下がります。夜更かしの楽しい時間の代償は重い！

二のす「水分補給の時間」

＊気温も高くなり、空気も乾燥しています。たくさんの水分を持ってきてください。一気にたくさん水分をとるのはなく、のどが渇く前にこまめに少しずつ水分をとるようにしましょう。

三のす「ストレッチの時間」

＊足がつったり、足首や膝などの関節を痛めたりしないように、毎日、体の裏側（背中や太ももやふくらはぎの裏側）を伸ばすストレッチをしましょう。ストレッチをするとよいことばかりです。

「薬物乱用防止教室」断る勇氣について考えました

どのように誘われるの？

やせられるよ

1回くらいなら大丈夫

みんなやってるよ

勉強に集中できるよ



いい気持ちになるよ

はっきりと断ろう！

断わりにくい時は？



その場から逃げましょう！

逃げることも勇氣です！

ルールだから守るのではなく、自分を守るために守る

<感想>

- 薬物は大麻やシンナーなどの有名なものだけでなく、市販薬でもオーバードーズすることで同じような効果が得られることを知ってより薬の取り扱いには気を付けようと思いました。
 - 今回、改めて薬物乱用の危険性について学ぶことができました。私たちの年代でも、起きていることだということを知り、他人事とは思わずに生活していこうと思いました。
 - 薬物は自分はやらないと思っていても周りの影響でやってしまう可能性もあるとわかったから、今回のお話で学んだ薬の危険さを忘れずにして薬物乱用をしないようにしていきたいです。
 - 今までの学校の授業でも「薬物乱用」については学んでいましたが、今回の勉強が1番印象に残っています。薬物の細かい種類や作用、また、動画で薬物乱用をしたら具体的にどうなってしまって、それがどれだけ怖いのか知ることができました。特に印象に残ったのはルールだから守るのではなく、自分自身を守るためにまもるということです。これからの生活の中でも自分自身を守るため「薬物乱用」は絶対にしないということを意識して過ごしていきたいと思います。
- 大事な話をありがとうございました。
- 薬物は、摂取したときだけ多幸福感を感じられるけど、だんだん体が悪くなり呼吸困難にもなる危険性を知ることができた。どれだけ薬物はダメだとわかっていても手を出してしまう人がいるので、もっといろんな人が薬物の危険性を理解する必要があると思う。

「正しい知識」と「自分の意思をハッキリ伝えること」の大切さは、「薬物」以外に、人間関係にも通じることです。

迷ったら、一人で抱え込まないで、信頼できる人に話してみよう。

ネットトラブルに巻き込まれないために・・・



くどいようですが、「これくらいなら」「自分は関係ない」ではなくなっています。犯罪につながります。加害者、被害者にならないために、以下の5つのことは覚えておきましょう。



悪口やうわさ話を書き込まない



自分の身体の写真や動画を送らない



自分や知り合いの個人情報を書き込まない



無断で写真や動画を書き込まない



ネットで見つけた人に会わない