

はっぴーすまいる



令和8年7月13日
上野中学校 ほけんだより No.3

自分のために、時間を上手に使おう！

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、自分のための時間を上手に使いましょう。

一の④「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④「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ではなく、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④「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

はっぴーすまいる

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>

- 今回の薬物乱用防止教室では、乱用の危険性がある薬物がいかに身近であり怖いものなのかを実感することができた。薬物と一口に言っても多くの種類があり、どれも依存性があり害を持つものだなと思った。またどんな言葉でも薬物に誘われたら断る勇気が必要だと思った。今日学んだことを今後に生かして多くの正しい知識を身に付けていきたいと思った。
- 薬物に手を出してしまう人は、悪い人だけが手を出してしまうのではなく、真面目過ぎる人や、何らかの悩みを抱えている人が手を出してしまうのだと知って、自分や、僕の周りの人も、自分一人だけで背負い込んでしまう人が多いので、手遅れになる前に、悩みを話せる人に相談して、薬物乱用防止に取り組んでいきたいと思いました。
- この薬物乱用防止教室を通して、薬物の危険さを改めて身に染みて知ることができた。薬物は好奇心でやってしまっただけでは許されないことだし、取り返しのつかないことだということも知れた。どれだけつらくても薬物には頼らず、大人に相談したり一人で抱え込まないことが大切になってくると思った。断る勇気を持つことが自分が自分を守る一番のことなので、誰に勧められたとしても止めることはできなくても断る勇気を持つことが大切だと思った。
- 薬物とはどういうものなのか、乱用の基準について再確認することができた。自分は、真面目にすべて取り組んでストレスを感じてしまうことが多々あるタイプなので、今回のことを忘れず、これからも生活していきたいです。自分の体に異常を感じたり、疲れを感じたりしたときは、体を休めること、家族や友人など、信頼できる人に相談したりすることが大切だと感じました。

「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。



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載せない



ネットで知り合った人に会わない