

ほけんだより



6月

2017年 第4号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

1学期がスタートしてからあっという間に2カ月が過ぎました。新しい生活に慣れてくると、時間が経つのがどんどん速くなっていくように感じます。周りに合わせて一生懸命走るのもいいけれど、たまには立ち止まって、時の流れをゆっくり感じてみるのもよいかもかもしれませんね。

薬物乱用防止教室

「薬物依存症と回復について」

6月8日(木)、薬物乱用防止教室講演会を実施しました。今回はご本人も薬物乱用の経験があり、現在は大阪ダルクという団体に薬物依存者やその家族を支えるための様々な活動を行っている寺本修也さんに講演をしていただきました。薬物を使用することで、自分が思い描く人生が台無しになる薬物依存の恐ろしさや自分の家族の生活まで壊してしまう可能性もあるという話がありました。

ご自身の体験からの、大変興味深く貴重な話ばかりでした。

話を聞いて、皆さんはどんな言葉が印象的でどのような感想を持ちましたか？皆さんが自分を大切に、目標を持って生きていこうと思う気持ちがより大きなものになればと思います。

※「ダルク」とは…薬物乱用者の回復施設



◆講演の感想◆

◆今回の講演を聞いて、薬物のおそろしさをあらためて知ることができました。薬物をやめた後でも完全にやめることができないと知って、鳥肌が立ちました。こういう事がないように気をつけようと思いました。

◆薬物は自分の意思じゃ止められないと知った。本当に一回だけで自分だけじゃなく、家庭や周りの人たちも巻き込んでしまうのは怖いと思った。

◆「薬物依存症は一回でも吸ったら脳に記憶され、また吸いたくなる。」というのを聞いて、ぜったいだまされないように気をつけようと感じました。

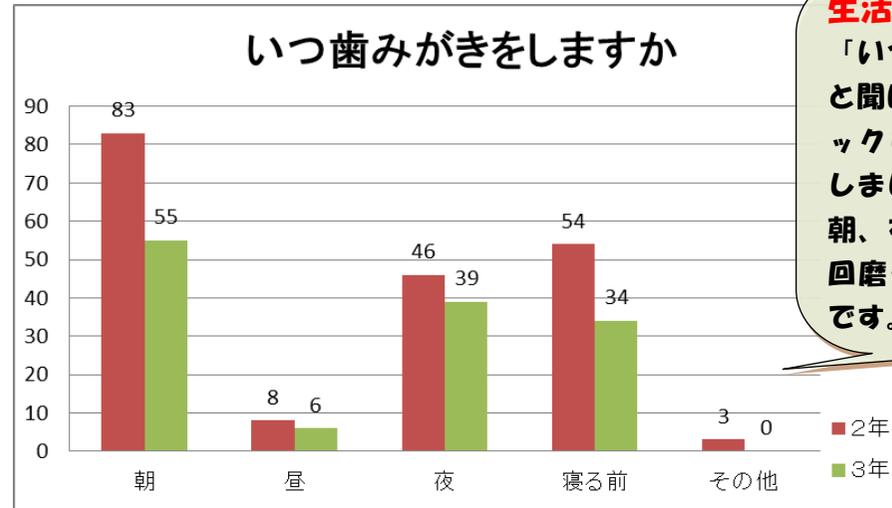
◆薬を一回始めてしまうとなかなか止められないということがわかった。根性じゃどうにもならないこともわかった。捕まっても治らないということがわかった。

◆話を聞いていて分かったのが絶対に後悔をするということです。なので、もし勧誘されても絶対にやらないと思いました。

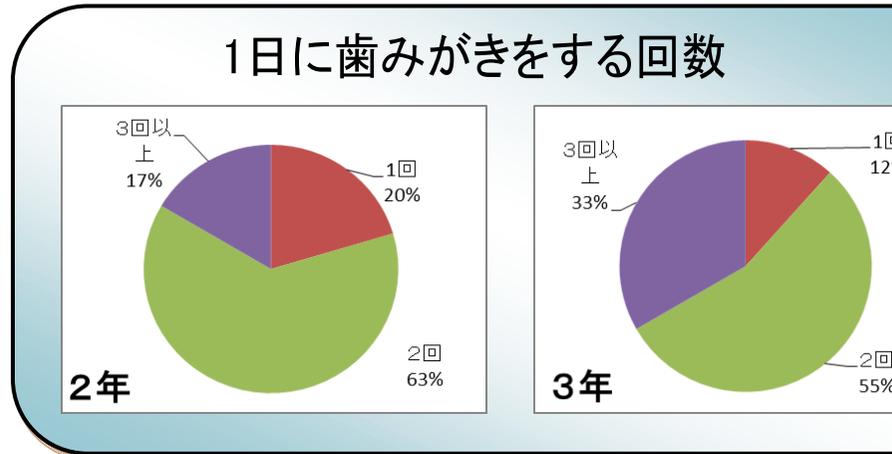


生活習慣アンケート結果 vol.2

6月4~10日まで「歯と口の健康週間」でした。4月に実施した生活習慣アンケートの結果とともに歯の健康について考えてみたいと思います。



生活アンケートより「いつ歯みがきをしますか」と聞いてみました。また、チェックした項目の数をカウントしました。朝、夜または朝、寝る前の2回磨くと答えた人が多かったです。

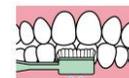


一日に歯みがきをする回数を数えてみました。2学年とも2回以上歯みがきをする人の割合が80%を超えています！これからも続けていけると良いですね。

歯科校医の渡部先生からアドバイス



渡部先生から、1日に2回磨く点は合格ですが「毎日磨いているか」「きちんと磨けているか」「いつ磨いているか」という点が気になるということでした。毎日ていねいに磨いて、さらにむし歯を防ぎましょう！



歯ブラシは小さく動かしましょう



歯の間も磨きましょう



重なった歯は歯ブラシをたてに