

ほけんだより



6月

2018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。新しい生活になれてくると、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。

薬物乱用防止教室を実施しました

「薬物のおそろしさと現状」

6月7日(木) 5時間目 総合的な学習の時間において保健体育科の高岡 秀行先生による「薬物乱用防止教室」を実施しました

薬物乱用によっておこる幻覚・幻聴の恐ろしさについて、スライドやビデオの動画を使い講演がありました。

また、海外旅行の際の注意点として、本人の気づかない間に荷物の中に覚せい剤をしのばされ、空港で発見され罪になるという問題などの話もしていただきました。



◆生徒の感想より◆

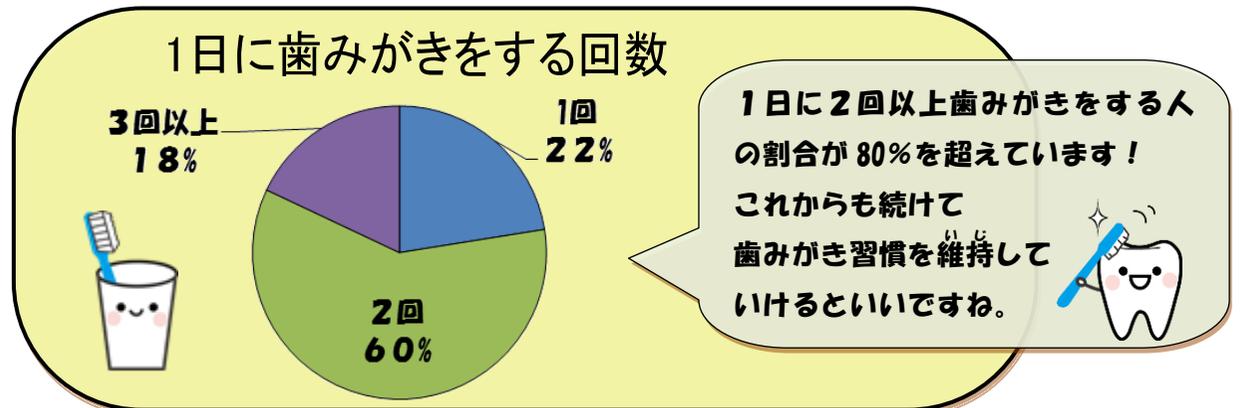
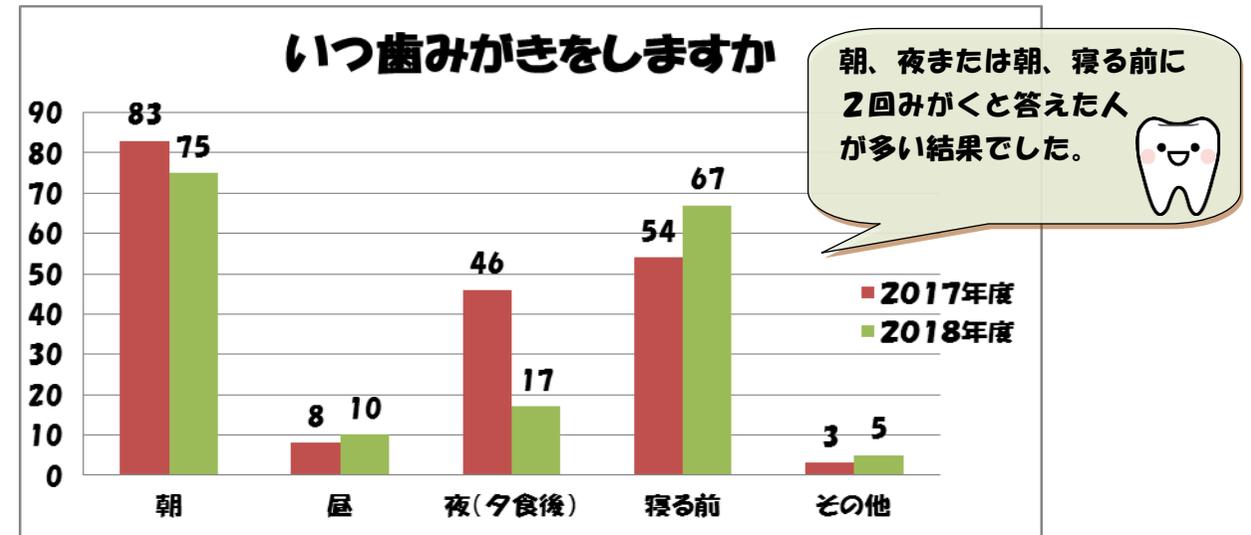
- ◆今回の講演で改めて薬物は危険なものであると確認することができた。講演で先生が何度も言っていた「NOといえる勇気」が大事なのだと思った。(1組男子)
- ◆毎年薬物乱用防止の授業がありますが、今回の講演は今まで学べなかったことを学ぶことができました。自分の知らないところで犯罪者となってしまうと知って本当に怖いと思いました。(2組女子)
- ◆結構勉強になった。最近、薬物絡みの事件も多くなってきているし、ニュースで聞く事もよくある。日本も法律があまり厳しくなっていないがこれからの日本が薬物と、どう向き合うのか正直心配だ。(3組男子)



◆薬物は自分にとって、とても遠いものだと思っていたけどインターネットや友達からでも薬物を誘われる事もあると思うと怖いと思いました。幻覚で虫が手について見えるのは気持ち悪いイヤです。薬物はしたくないと思いました。(4組女子)

生活習慣アンケート結果 vol.1

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。



歯科校医 渡部 祐一先生 からアドバイス



1日に2回、歯みがきができていることはとても良いことです。もう少し言うと、1回の理想的な歯みがきの時間は**3分~5分**です！3分が長く感じる場合は「〇〇しながらみがき」音楽をききながら…テレビを見ながら…など。なお、力の入れすぎ、長時間のみがきすぎ(表面がけずれます)に注意してみがいてみよう！毎日やさしくていねいにみがいて、むし歯と歯周病を防ぎましょう！

