

ほけんだより11月

懐風館高校 保健室

2018.11 月

もうすっかり秋ですね!!気温も下がり、上着が必要な季節になってきました。保健室では、風邪症状を訴えて来室する生徒が急増しています。体温調節などをしっかりして、風邪をひかないように自己管理しましょう。



よく噛むと良い
咀嚼って何?



味がよくわかる



表情が豊かになる



脳を刺激する

歯も顎も
強くなるよ!



消化を助ける



食べすぎを防ぐ

11月10日は
トイレの日

小さな思いやりで
ピカピカトイレ



トイレからでるとき
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな?
- ・汚していないかな?
- ・ゴミは落ちていないかな?

一度にたくさんのトイレレット
ペーパーを流すと詰まっ
てしまいます。気をつけてね

体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。
これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



体温を上げる人は

冷たいものを食べすぎない

バランスよく食べる

運動をする

お風呂は湯がぬにゆっくりつかる

規則正しい生活をする

いろいろなダイエットをしない

保健室で体温が低い人に多い特徴は、朝食を食べていないです!
朝食を摂ることで消化器官が筋肉運動を始めます。筋肉運動によ
って、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を
整えます。まずは少しずつでもいいので、朝食を摂る習慣をつけ
ましょう。

裏面もあります⇒

薬物乱用防止講習会 質問の回答



栄養ドリンクで危険なものがありますか？

ラベルや外箱に下記のような記載がないものは危険であると思ってください。

商品名、成分や原材料、効能(医薬品のみ)、用法・用量(いつ、どれだけ飲むか)、使用に関して注意すること、製造番号、使用期限、製造販売元、商品についての問い合わせ先(お客様相談室)など



乱用した人がなぜ周りの人に渡したり勧めたりするんですか？

勧められた人が薬物を買って使うようになると渡した人にお金が入り、自分もまた薬物を買うからです。なお、このお金は最終的には暴力団などの反社会的勢力の資金源になります。



何種類ぐらいの薬物があるんですか？

おおまかに9種類に分けられます。

主なもの(別名)

- ・覚醒剤(スピード、エス、シャブ)
- ・コカイン(コーク、クラック)
- ・MDMA(エクス、バツ、エクスタシー)
- ・LSD(アシッド) ・マジックマッシュルーム
- ・大麻(チヨコ、ハッパ、ハッシユ、ゲラス)
- ・あへん系麻薬…ヘロイン、モルヒネ
- ・有機溶剤…トルエン、シンナー(アソパン、純トロ)
- ・危険ドラッグ(アロマ、ハーブ、バスソルト)



なぜ薬物は法律で禁止されているのに、タバコはいいのか？その違いは何か？

そもそもタバコの成分ニコチンは依存薬物です。ニコチン以外にも色々な有害物質も含まれていて、タバコも身体に悪影響を及ぼします。しかし、タバコにはたばこ税が掛かっていて、その売り上げの一部は国や地方自治体の税収になっています。だから、なかなか禁止になりません。

