

笑顔 ~Smile~

令和4年12月22日
草津町立草津学校 保健室



冬休みも、元気に過ごそう！

新型コロナの流行が収まらない状況ですが、本校では2学期も、学校内での集団発生がなく過ごすことができました。これも、一人一人の生徒の健康管理、また各家庭のご協力のおかげです。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

いよいよ冬休みが始まります。自由な時間が増える冬休みだからこそ、自分で自分の生活をコントロールし、実践するよい機会です。心身ともに元気に過ごすためにはどうしたらいいか考えて過ごしましょう。くれぐれも長時間のゲームや動画等には注意しましょう。



感染拡大予防のために・・・

- 引き続き「家庭で行う健康観察記録表」（黄色の用紙）は冬休み中も必ず実施し部活等で学校に来る時は、必ず担当の先生のチェックを受けてください。
- 体調が悪い場合、また生徒本人は元気でも家族に体調不良者がいる場合は、部活等を休むようにお願いします。

「健康カード」を配付します

- ・健康診断の結果や受診状況が追加されています。家の人と確認してください。
- ・裏面の「健康生活の反省」を行い、結果を○・×で記入してください。
- ・健康カードは、**3学期の始業式の日**に必ず提出してください。

歯科・眼科・耳鼻科等の受診がまだの人は、冬休み中に受診をしましょう！

それぞれの進路へ・・・

3年生のみなさんは、進路決定に向けて重要な時期を迎え、準備に余念がないことと思います。冬休み中に入試が始まる人もいます。

試験当日も万全な体調で、力を発揮できるためには日頃からの体調管理が重要です。今までの自分の努力を信じて、生活リズムと体調をしっかり整えて臨んでください。

受験生のみなさんへ

**本番に向けて
体調管理も
しっかりと！**

栄養バランスのよい食事を
睡眠不足に注意

手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策
体を動かして気分転換を

薬物乱用防止教室 「薬物の真実」

12月16日（金）、2年生を対象に薬物乱用防止教室が行われました。今回は、学校薬剤師の市川衛先生が「薬物の真実」ということで、覚せい剤や大麻、LSDなどの薬物乱用の怖さについてお話をしてくださいました。



薬物を勧めてくる人は「やせられる」「気分がよくなる」など、甘い言葉で誘ってきます。

薬物に NO !
生きることに YES

正しい知識をもって、最初から薬物を使用しないことが大切です。

薬物乱用のサイクルにはまると、抜け出すことが困難です。10年以上たってもフラッシュバックに苦しめられることもあります。



生徒の感想より...

○薬物を使用するとどんな影響があるか、薬物の種類や効果がわかった。それから、薬物を使用した人以外にも周りの人との関係も崩れたり、薬物から離れても症状がでたり、とても怖いことがあるとわかった。自分は絶対に使用しないように気をつけたいと思った。

○今回の薬物乱用の話を聞いて、まず思ったことは、薬物で幸せになるんじゃなくて、日常のちょっとした幸せに気づくことが大事だと思いました。薬物に今後の人生振り回されるのは本当に嫌なので、勧誘してくる人がいたら「だめだよ」と言いたいです。今日はありがとうございました。

○薬物をやるとどんな事がおこるか知れました。薬物をやめても後遺症が残り、またやりたくなるのが怖いと思いました。甘い言葉に惑わされないで薬物は絶対にやらないようにしようと思いました。

○薬物は改めて怖い存在だと思いました。最初の方に出てきた顔の写真が2年であんなに見違えるほど変わってしまうんだと思いました。そして薬物にも色々な種類があって摂取したら後遺症が残ってしまうんだと知れた。そして市販薬でも微量に薬物の成分が入っていることを知れた。

○今回、薬物乱用についての話を聞いて、薬物には色々な種類があることを知った。そして薬物をする理由がわかった。精神的に辛くて、薬物に頼りたくなるような状態にならないようにしていきたいです。また薬物売る人の甘い言葉にのまれないようにし、気をつけていきたいと思いました。

