

# ほけんだより 1月



令和5年1月16日  
川口市立領家中学校  
保健室 No.10

今年もよろしくお願ひします！体も心も健康に過ごそう♪

新しい1年が始まりました！冬休みはゆっくり過ごせましたでしょうか？学校行事が多く、長かった2学期の疲れが少しでもリフレッシュできているといいなと思います。  
「心身の健康」は勉強をするにも、部活をするにも、友達と遊ぶにも…1番の土台となるものです。今年1年もみなさんが体も心も健康に過ごせることを願っています！



## 12月2日 薬物乱用防止教室を行いました！

川口ライオンズクラブから講師の方をお呼びして、薬物乱用防止教室を開催しました。DVDを視聴したり、オーバードーズや未成年での酒・たばこの使用の危険性について講話を聞いたり、酒をすすめられたときの断り方を生活委員代表者6名のみなさんがロールプレイングしたりと多くのことを楽しく学べた薬物乱用防止教室でした。



結婚式にて…親戚のおじさんから「少しくらい飲みなよ〜」「中学生になったんだから一口だけ〜」とお酒をすすめられた…という場面。「僕は飲みません！」としっかり断りました！

薬物標本をもってきていただきました。  
初めてみる人も多かったのか…みんな興味津々！



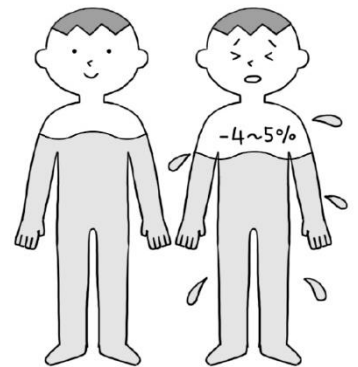
### 生徒感想（抜粋）

- ・薬物について薬の注意書きを無視して間違った使い方をすると薬物乱用ということを知りました。
- ・初めて知る薬物がとても多くてそれらの名前が変わって世に出回っているのがとても怖いと思いました。
- ・薬物は使う・持つてはダメなものかと思っていなかった。人生が壊れるのは自分だと思っていた。しかし、使用することでの周囲に与える影響を考えるとさらに使ってはいけないと意思が強くなった。
- ・薬物乱用は自分が想像しているよりも身近な存在なのだ実感しました。親しい人から薬物の誘いを受けてもはっきりと断れるような強い意志をもちたいです。またこの話を家族にも伝えて大切な人が薬物に手をださないようしっかりと忠告したいです。
- ・薬物を使用するとやめられなくなる怖さがある、誘われた場合は、素直に気持ちを伝え、強く断る行動が大切だと改めて思いました。

# 冬なのに？ 冬「だから」要注意の脱水！

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は夏に起こるものというイメージはありませんか？でも実は…冬でも起こります！空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由であまり積極的に水分を補給しないことが原因といえます。



具合が悪くて保健室に来室する人の多くは、十分な水分補給ができていません！意識して水分補給をするようにしましょう！

## さまざまな悩みを LINE で相談できます

悩みや不安を今すぐ  
**LINE**で相談  
 いろんなことでも  
 一人がかかえず相談しよう  
 誰にも知られないから  
**安心**  
**SNS教育相談@埼玉県教委**  
LINE教育相談@埼玉県教委  
**対象** 県内中学校、義務教育学校(後期)、高等学校、特別支援学校(中・高)に在籍する生徒 (おいた市立学校を除く)  
**相談期間** 令和4年4月1日～令和5年3月31日  
**受付時間** 平日5日(土日・祝日・年末年始を除く) 午後5時から午後10時  
  
 埼玉県教育委員会

埼玉県教育委員会が実施している「LINE」を活用した SNS 相談を知っていますか？

平日5日間(土日・祝日・年末年始を除く)17時～22時までLINEで相談にのってくれるものです。おうちの人や先生、友達に相談できないことがあるとき、すぐに相談がしたいとき、一人で抱えきれないとき…使ってみてください。

▼LINE友達登録はこちら



LINE 友だち追加

みんな持ってる、**なやみ**の種。  
 一緒に育てていきませんか？  
  
 小さな芽のうちに相談を。  
 きっとステキな花が咲きますよ。

## 新学期疲れにならないために 意識して心と体をリラクスさせて

|                            |   |                             |                              |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1日に数分でも好きなことをする<br>ストレス解消！ | いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう<br>笑う胸には福来たり<br>ぽはぽは | ゆるめのお風呂にゆっくりつかう<br>疲れがとれるよ♡ | 生活のリズムをみださない<br>朝食か<br>ポイント！ |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------------------|

3学期は1・2年生にとってはまとめと次の学年への準備。3年生にとっては自分の将来への重要な一歩を決めるとき。大切な学期になりますね！新学期疲れにならないように自分なりの「リラックス」をみつけてみてくださいね！