

# ほけんだより

令和4年12月5日(月)

河口湖南中学校 保健室

今年も残り1か月になりました。皆さんはどんな一年を過ごしたでしょうか？出来たことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けて頑張ったことは、皆さんをきっと成長させてくれたことと思います。自分の頑張りを振り返って、良い一年の締めくくりをしましょう。

12月の保健目標は「清潔に過ごそう」

皆さんは自分の身の回りを清潔にしていますか？先日、校内をまわっていたら、教室のロッカー周辺や、床に荷物が散乱しているクラスがありました。床に物があるとホコリが溜まりやすく、清潔が保てなくなってしまいます。是非、自分たちの身の回りが清潔かどうか、確かめてみてください。

教室は  
キレイかな？



カバンの中は  
キレイかな？



自分の部屋は  
キレイかな？



片付けが苦手な人必見！～整理整頓が上手になる方法～

【ステップ1】

まずは必要なものと必要でないものを分けてみよう！それだけでもかなりスッキリするよ。



【ステップ2】

目的に応じた場所に収納しよう！勉強道具は机に。本は本棚に。脱いだ服は洗濯機に。などなど。



【ステップ3】

片づけようという気持ちがある時に一気に片づけよう！その方が効率もアップするよ。



「マイナス感情」をぶっ飛ばせ！  
「プラス行動」で「プラス感情」に！

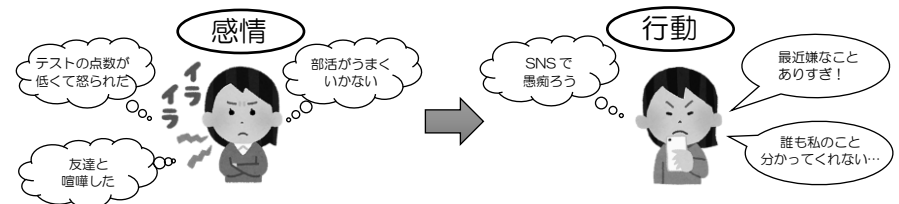


人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安といったマイナスの感情など。しかしこの「感情」というものは、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが難しいとされています。

## どうすればいいの？

例えば、嫌なことがあった時、悲しんだりイライラしたりするのは自然な「マイナス感情」ですが、その後に言い返したり、反発したりするのは「マイナス行動」です。

【マイナス行動】



しかし、自分の「行動」は「感情」と違い、コントロールすることができます。まずはそのことをしっかりと認識してみてください。また、「プラス行動」により「マイナス感情」に変化を与えることは可能です。

【プラス行動】



自分にとってのプラス行動って何だろう…？

- 好きな食べ物を食べる
- 好きな音楽を聴く
- お風呂に入る
- 運動をする
- 好きな映画を観る
- 友達と遊ぶ
- などなど

どんなことでも「自分が楽しい」「心地よい」と思えることをした後に、それまでのマイナス感情が少なくなっていることに気付けるといいですね❀

## 【薬物乱用防止教室】と【思春期講座】

11月は、2年生を対象に「薬物乱用防止教室」と「思春期講座」を実施しました。

### 【薬物乱用防止教室】

学校薬剤師の古屋先生をお招きし、薬物乱用の怖さや使用するとどんな症状が起こるのか、市販の医薬品の正しい飲み方などを教えていただきました。

事前に行ったアンケートでは、薬剤師さんへの質問も多く寄せられ、授業で答えていただきました。班での話し合いでは、色々な意見を出し合い、将来薬物を使用しないために大切なことを確認しました。その授業の内容の一部を全校の皆さんに紹介します。

- ★違法薬物を使用することに脳はダメージを受け、その脳は二度と元には戻らない。
- ★ドラッグストアで購入できる医薬品も、使用法を守らないと薬物乱用となる。
- ★薬物を乱用しないために大切な事は、「仲間や家族」を大切に、断る「勇気」とやらないという「強い意志」を持つこと。ネットやSNSの情報だけを信じるのではなく、「正しい知識」を持つことが大切。
- ★タバコやアルコールなど、身近にあるものが薬物への入口になりやすい。



### 【思春期講座】

山梨県立大学の坂本先生をお招きし、思春期の心の変化について学びました。

思春期特有のイライラはなぜ起こってしまうのか、反抗期が起こるしくみや脳の発達、誰もが悩む人間関係についてなど、笑いも交えながら、楽しく授業を聞くことができました。

授業後のアンケートでは、「悩みが解決した」や「こんな風に人との関係を築きたい」など、前向きな意見が多く、2年生にとって学びの多い2時間となりました。その内容の一部を全校の皆さんに紹介します。

- ★10歳で性格が決まり、自立が始まるため、自分のことは自分でする。勉強も朝起きるのも自分。親の手をかせさせないのが自立。
- ★「死」は一つの呼び方しかないが「生」の呼び方は50種類以上ある。それは生きるということは、何度でもやり直しができることを表している。
- ★人間はドキドキ・ワクワクすると、脳内物質のドーパミンが分泌され、脳が活性化し幸福度が高まる。また、じわじわと幸せを感じると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、がん細胞をやっつけてくれる。



## 正しい薬の使用法について学ぼう！



### どんな副作用があるか確認しよう！

頭やお腹が痛い時、風邪症状を和らげたい時などに、私たちは薬を飲むことがあります。体に不調を感じた時に飲む薬は、とても頼りになる存在です。しかし薬には、症状を和らげる目的で飲む時でも、その効果を発揮する「主作用」とその目的とは異なる「副作用」があることを知っていますか？副作用には「眠くなる」「のどが渇く」などの軽い症状から、「気持ち悪い」「じんましん」などの「アレルギー反応」といった重い症状まで様々あります。

#### 主な副作用

##### 鎮痛剤

- ・胃腸障害
- ・腎障害
- ・肝障害
- ・アレルギー反応

##### 胃腸薬

- ・眠気
- ・のどの渇き

##### 抗ヒスタミン薬

- ・眠気
- ・発疹

##### 抗生物質

- ・胃腸障害
- ・腎障害
- ・アレルギー反応

### 使用法をきちんと守ろう！

薬は症状にあったものを、決められた用法で決められた分量を正しく飲んだ時に効果・効能を発揮します。頭痛や腹痛、女子ならば生理痛がひどく辛い時は、使用上の注意に書かれている副作用の欄もよく読んだ上で、上手に活用しましょう。

### 自然治癒力を高めよう！

それほど症状がつかなくても、「安心感」を得るために、むやみに薬を飲むと副作用のリスクがあります。薬は元気な時に飲んででもあまり効果が得られません。また、頻りに飲んでしまうと薬慣れをしてしまうこともあります。そんな人は「とりあえず薬」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高めることを心がけるようにしてみてください。