

ほけんだより ~3年生最終号~



真岡北陵高校 保健室

もうすぐ卒業となりますね。自由登校期間に入りますが、この1ヵ月を大切に過ごしましょう。乱れた生活リズムや偏った食事は要注意！体調不良をおこしたり、抵抗力が弱まってインフルエンザなどの感染症にかかったりするリスクが高まります。心も体も元気に、全員で卒業の日を迎えられるよう規則正しく過ごしてくださいね。



卒業する皆さんに知っておいてほしいこと

☺「毎日元気に過ごすための基本」



☺「喫煙」

未成年の喫煙は禁止されています！

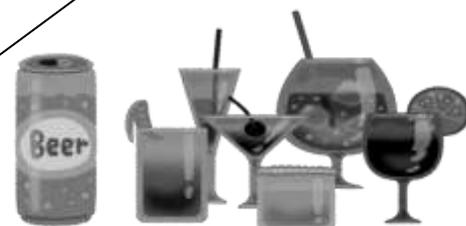
1本吸えば寿命が約5分30秒縮まる☠

タバコの煙は副流煙に有害物質が多く含まれている。周りの人の健康にも影響します。

長年の喫煙で肺が壊れる病気が注目されている。(COPDと言います) 吸わないことが一番！

☺「飲酒」

未成年の飲酒は禁止されています！



アルハラに
気をつけて！！

アルハラはアルコール・ハラスメントの略。他人にお酒を無理に飲ませたり、わざと酔いつぶしたりすることなどを言います。



毎年、アルハラが原因で
多くの未成年が亡くなっています

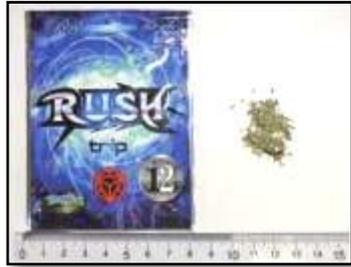


未成年のうちはもちろん、成人しても無理な飲酒は受け入れないでください。自分の命は自分で守るしかありません。また、飲酒運転も絶対にやめましょう！

☺ 「危険ドラッグ」

買わない、使わない、関わらない！

お香、アロマオイルなどにみせかけていますが、体に有害な成分が含まれています！
けいれんなどを起こし救急搬送されたり、事故を起こしたり、死亡したりする事件が相次いで発生中。



(上の4枚の写真は、実際にお香やアロマオイルと称して販売されている危険ドラッグです)

平成26年4月1日から

所持、使用、購入、譲り受けが禁止されています☠

県内でも危険ドラッグが確認されています。覚醒剤や大麻と同様、絶対に使用しないでください！



☺ 「大切な人ができたら」

パートナーの心とからだを大切にしよう！

デートDVについても正しい知識を持とう！

デートDVの例

- 言葉で相手を傷つける
- 友人関係を制限するなどの束縛
- 無断で携帯をチェックする
- いつもお金を払わない、借りたお金を返さない
- キスや性交の強要、避妊をしないなど。 …思い当たることありますか？

もしも被害にあったら

自分を責めずに、誰かに相談しよう

※ 性感染症も要注意。最悪の場合、不妊症になることがあります。また、望まない妊娠はどんなにお互いを好きでいても、相手への罪悪感、どうしようもない辛さや悲しさが生まれてしまいます。

ずっと一緒にいるために、お互いに責任のとれる行動を選ぼう。



☺ 「心が疲れてしまった時は」

これから卒業して、生活環境や人間関係などが大きく変わり、気付かないうちに心がストレスにさらされることが多くなるかと思えます。

右の項目は心が疲れてしまった時に表れる症状です。ゆっくり休んだり、自分の好きなことをしたり、誰かに相談してみたり、そうしてリフレッシュをするとストレスとも上手く付き合えるかもしれません♪

- 何に対してもやる気が起きない
- 肩や背中が凝る
- 寝ているのに疲れが取れたような気がしない
- イライラすることが多い
- なかなか眠れない
- 頭痛がする
- なぜか涙もろくなった

