

# 保健だより 6月

2018.6.1  
志貴野中学校

梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があったり、ひんやりと肌寒い日があったりします。天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずす人も増えます。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



## 6月の保健行事

- 7日(木) 耳鼻科検診(午前中) 1年生(全クラス)・2年生(1組～3組)  
よい歯のコンテスト(会場:高岡市ふれあい福祉センター)
- 14日(木) 耳鼻科検診(午前中) 3年生(全クラス)・2年生(4組・5組)
- 21日(木) 眼科検診(13:30～15:20) 全学年
- 28日(木) 脊柱側弯個別検診(該当者のみ)

## 薬物乱用防止講演会がありました

5月31日(木)に薬物乱用防止講演会が行われました。高岡警察署生活安全課少年警察補導員の小暮陽介先生から薬物の恐ろしさや、薬物事件のお話などをしていただきました。また、「薬物に手を出した高校生の末路」というDVDを見て、一度の過ちが人生を大きく変えるのだと知り、改めて薬物について考える機会となりました。



### ～薬物の恐ろしさ～

#### ◎脳の破壊

一度破壊された脳は二度と元には戻りません。脳が破壊されると、幻覚が見えたり、幻聴が聞こえるようになります。このような状態になってしまうと日常生活を送ることが難しくなり、元に戻ることができなくなります。

#### ◎自分の意思ではやめられない

「やめたいという気持ちがあるのにやめられない」これは、「依存」という状態です。「一度だけなら・・・」「自分ならやめられる」という考えは大変危険です。薬物依存になると、半永久に元の状態には戻らないと言われていています。



#### ◎犯罪を犯す

薬物の使用は違法であり、犯罪を犯す可能性が高くなります。薬代が欲しいがために窃盗をしたり、幻覚・幻聴が原因で事故や事件に繋がる事例が多くあります。すると、自分だけではなく、家族や周囲の人々にまで影響が及びます。家族や周囲の人々の人生を守るためにも絶対に薬物には手を出さないようにしましょう。

# 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

先日、歯科検診の結果を受診者全員に返しました。結果は以下の3つに分かれています。

## ●特に問題は見つかりませんでした。

現在、歯・口腔に問題はありません。今後も健康な状態を保つように食生活や口腔清掃に気を付けましょう。

## ●経過観察

歯みがき・食生活に十分な注意が必要です。悪化しないように気を付けてください。また、かかりつけの歯科医による継続的な指導・管理を受けることをおすすめします。

## ●受診のおすすめ

早めにかかりつけの歯科医に行き、必要な治療や歯科医との相談を受けてください。治療が終わったら、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の下部にある「受診結果」を記入してもらい学校の方まで提出してください。

「受診のおすすめ」となった人数（割合）は…

	男子 (%)	女子 (%)
1年	18人 (17.3%)	36人 (37.1%)
2年	34人 (32.1%)	18人 (20.6%)
3年	40人 (34.8%)	37人 (35.2%)



## 5月の保健室来室状況

5月は、多くの行事や大会があり忙しい月でした。しかし、昨年に比べ大幅に保健室に来室する生徒が減りました。忙しい中でも、生活のリズムを崩さずに規則正しい生活を送ることができていたのではないのでしょうか。



	体調不良等の 内科的な理由	けがなどの 外科的な理由
1年生	10人 (13)	7人 (14)
2年生	10人 (29)	9人 (20)
3年生	9人 (42)	3人 (18)

( ) は昨年的人数

