

ほけんだより 9月

群馬県立前橋清陵高等学校保健室



夏休みが終わり、1週間が経ちます。夏休みはどのように過ごしましたか？

学校のあるときとは違って、どこか遠くへ出かけて、いい景色を見たり、ゆっくり本を読んだり気分転換できたでしょうか？気持ちの切り替えはとても大切なことだと思います。非日常を過ごす中で気持ちをフラットにしてもう一度仕切り直しをすることは、新たなスタートになります。

今年の夏は本当に暑くて、朝までずっと暑い感じでした。エアコンを入れないと暑いけれど、ずっとエアコンの中にいる事で、体が冷えてだるくなったり…。温度管理は難しいですね。

まだまだ暑さが続きそうです。暑い中、登下校している皆さんは、自分の身を自分で守りましょう。首や手のひらを冷やす、適度に水分補給する、食事を3食取る（食事からの水分補給は1ℓ/日）睡眠を十分に取るなど予防に努めましょう。

自分を守る

先日のニュースで、「危険ドラッグ」について取り上げられていました。アメリカで危険にさらされている場面は時々ニュースに出ましたが、日本においてもそのドラッグが出ています。エトミデートという成分です。ゾンビたばこ言われているそうですが、神経が麻痺してしまうので、立ち上がることもできず、その場に倒れ込んでいる様子でした。人ごとだと思わないでください。危険薬物は、「これ危険ドラッグだから使ってみる？」とは誘われません。うまいことを言って誘われます。しかも知らない人からもありますが、多くは身近な友達からです。1回手を出してしまうと人生がめっちゃくちゃになってしまいます。

厚生労働省 HP より

- 1 あなたの興味を引く誘い文句に注意しよう
- 2 本当に失いたくないもののために踏みとどまろう
- 3 誘われたらきっぱりと断ろう
 - ・断ったら相手に嫌われてしまう、また一人ぼっちに戻りたくないなどと思わない
- 4 「断る」が無理だったら「逃げる」上手な逃げ方
 - 1 突然、電話がかかってきたふりをして、その場を後から離れる
 - 2 深刻な表情で「急用ができた」と言い、そのまま帰宅する
 - 3 大人数の中で危険ドラッグがまわってきたら、トイレに行くふりをして場を離れる
- 5 SNS には気をつけて
- 6 自分で解決できなかったらすぐ相談しよう



心の話

自由についてとてもわかりやすい文章に出会ったので載せてみます。

「脱いだ靴をそろえる自由」

皆さんは、家に帰ったとき、玄関に脱いだ靴どうしていますか？きちんとそろえていますか？

それとも脱いだまま家に上がりますか？脱いだ靴をそろえる自由もあれば脱いだ靴をそろえない自由もある。一瞬考えてよりよい方、より人間らしい行為を自分で選ぶ自由が人間にはあります。そういう些細な行為の積み重ねがその人の人格を作っていくのだそうです。

良いことをする自由も、悪いことをする自由も、またはどちらもしない自由も、わたしたち人間はもっています。どの選択肢も等しく出来てしまうからこそ、自分が損をする状況においても、目の目を見ないとしても、より良いほうの判断を選びとれるということは、とても尊い行動なのだと思います。そういう目で自分を常に振り返ることのできる自分でありたい(になりたい、のほうが正しいです…)です。

9月1日は防災の日

0次の備え 1次の備え 2次の備えがあります。下の図は0次の備えです。いつも持ち歩いておいた方がいいもの。1次や2次の備えは調べてみてください。1次の備えは、すぐに持って出られるもの。2次の備えは、避難所に行けない場合や物資が届かない場合の備蓄品です。



また、どこに避難するか家の人と相談してありますか？いざという時のために話し合っておきましょう。

水害の時には使用できない避難所もありますから、地域で出ている防災マップを確認しましょう。

また、部屋の家具は倒れないように固定してありますか？床はいつもきれいに片付けてありますか？

災害の時の情報はどこから得ますか？家族と連絡が取れないとき、安否確認のダイヤルは？「171」伝言の録音と再生ができます。また、LINE 安否確認サービスもあります。