

ほけんだより6月

千葉市立末広中学校

【6月の保健指導】

R7. 6. 19 (木)

【保健目標】

むし歯や歯肉炎を予防しよう

千葉市「歯と口の健康週間イベント」で、ポスターと標語のコンクールが行われ、美術部と保健委員会の生徒たち、学校職員が参加しました。学校代表作品を紹介します。

【ポスターの部】



千葉市最優秀賞（2年連続）

〇〇 〇〇さん



〇〇 〇〇さん

【今後の保健行事】

6/27(金)AM 口腔衛生指導(1年生・E組)

☆保護者の参観をお待ちしております。

6/30(月)～ 三者面談期間

健康面等でご心配なことがある場合は、保健室にもお立ち寄りください。

☆ 給食後に歯みがきを！！

歯ブラシセットを持ってきて、
昼休みに歯みがきをしましょう！



☆ 熱中症予防のために・・・

急激で激しい暑さが続いています。

*毎日、水筒と汗拭きタオルを持ってきて、のどが
渴く前にこまめに水分補給を！

*エアコンのないところでは、涼しい服装を心がけま
しょう！

☆ 水泳学習が始まりました。

*睡眠や食事をしっかりと、体調を整えて参加し
ましょう。

*手足の爪を適切な長さに切ったり、耳あかを取っ
たりしておきましょう。

*水泳時も水分補給を忘れずに！

【標語の部】

* 歯みがきで にかっと笑える 顔づくり
〇〇 〇〇さん

* キラキラと 白く輝く 君の歯が
〇〇 〇〇さん

* 歯みがきと セットで使おう 糸ようじ
〇〇 〇〇さん

* 輝ける 僕の55年後 2080
〇〇 〇〇先生

* 心の健康は 歯の白さから さあ始めよう
〇〇 〇〇先生

* 歯と歯ぐき プロのチェックで 買う安心
〇〇 〇〇さん

R7 薬物乱用防止教室報告

6月11日（水）に、今年度も千葉県警察本部少年センター 少年補導専門員さんと組織犯罪対策課警察官をお招きし、2・3年生とE組を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。



薬物乱用のきっかけや身近な事例などを伺い、薬物の恐ろしさや危険性について学びました。また、ネットやSNSなどから、「闇バイト（犯罪）」に手を出してしまう中高生もいるとのことで、注意喚起がありました。おうちでも話題にしてください。

【薬物乱用をしないために…】

- 1 正しい知識を身につけ、判断する。
- 2 小さなルールから守ろう！
「小さなルールを守れないと、大きなルールも守れない」
- 3 身近な大人に相談する。
- 4 断る勇気と強い意志をもつ！
「きっぱり断る」「その場を離れる」

【暴力団や闇バイトから身を守るには…】

- 1 暴力団にはかかわらない
- 2 暴力団と付き合わない(きっかけを作らない)
- 3 勇気をもって断る
- 4 一人で悩まず、すぐ相談
犯罪に手を染める前に相談すること！

病院からの薬や市販薬でも、用法・用量を守らない使用は、「薬物乱用」です！

【生徒の感想】 = 薬物について =

- ・薬物は自分には縁がないと思っていたけれど、意外と身近にあることがわかった。
- ・1回でも自分の意志ではやめられないことが分かった。
- ・1回でも使うと「乱用」になることがわかった。
- ・体にも心にも影響を与え、後遺症やフラッシュバックに苦しんだりすることがわかった。
- ・薬物には、たくさんの隠語があり驚いた。「ハーブ」や「アロマ」と称して売っているものやラムネと似ているなど、普通の商品と似ていて怖いと思った。
- ・薬物で犯罪に巻き込まれたり、大切な人を傷つけたりしてしまう。はっきり断る。
- ・医療用の薬も何錠も飲むと「薬物乱用」になるということが分かった。
- ・身近に迫っている問題だと分かった。誘われたら断り、絶対に使用しない。
- ・自分を大切にする気持ちを持つ。



= 暴力団や闇バイトについて =

- ・暴力団から闇バイトにつながっていることが分かった。
- ・たとえやりたくなかったとしても、やってしまったら犯罪者になってしまう。断る勇気やそもそもかかわらないことが大切だ。
- ・簡単にお金をもらえるバイトは存在しない。
- ・自分が普段使っているアプリやサイトが闇バイトにつながるきっかけになると聞いて、気をつけようと思った。

* 悩みごとは、信頼できる人に相談しよう！

毎日の生活やネット・SNS 利用時には、十分注意しよう！ 自分を大切に！