

# ほけんだより9月

浜松北（定）  
R5. 9. 1  
保健室

約40日間の夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。段々と学校モードに体を慣らしていきましょう。まだまだ暑い日が続くことが予想されます。こまめな水分補給やバランスの良い食事、通気性・吸湿性の良い服装などを意識して熱中症対策を行いましょう！

## 7月19日（水）薬学講座



7月19日に薬学講座がありましたね。学校薬剤師の野寄先生からは「カフェインが身体に与える影響」についてお話がありました。警察の石村さんからは「薬物乱用の現状と薬物乱用による心身や社会への影響」についてお話がありました。学んだことを忘れないようにし、日頃の生活の中で活かしていきましょう。講座後にみなさんが書いた感想を一部紹介します。↓



### ●感想●

・危険な物は案外近くにあって、一歩間違えば身体的にも精神的にも害を及ぼす可能性があるということを知って驚きました。そして、気をつけたいと思いました。

・カフェインの話聞いて、私は最近コーヒーや緑茶、ウーロン茶などの摂取量が増えているので、日にちをあけるか量を減らすかして対処しようと思いました。

・認められた物や体に良い効果がある物でも有害な物になってしまうことや、薬を飲む量、タイミングには意味があるということが分かりました。

・「薬物は身近に存在し、いつでも手の届く所に置いてある」という事に恐怖を覚えました。隠語を使ったり、言い回しを変えてドラッグという事を分からなくしたりと小賢しい真似をしますね。私も友達や家族に何か言われたりしたら自分を強く持ち、また、断る勇気も持ちたいと思いました。

### ●クイズ●

野寄先生から、カフェインが含まれている飲み物についてのお話がありましたね。復習として、①～⑤からカフェインが多いものを2つ選んでみましょう。答えは裏面にあります！

①ハーブティー



②麦茶



③ウーロン茶



④スポーツドリンク



⑤紅茶



9月1日  
**防災の日**



9月1日は防災の日です。1923年9月1日に関東大震災という巨大地震が起こったことが由来です。年に一度は、災害時に備えて以下の3つを確認しましょう！



- ① 備蓄品や防災セットの数・賞味期限・保管場所
- ② 避難場所・避難経路・ハザードマップ
- ③ 家族間の連絡方法



おもてめん  
**表面クイズの答え**



正解⇒③ウーロン茶と⑥紅茶

コーヒーやエナジードリンクだけでなく、ウーロン茶や紅茶にも多くのカフェインが含まれています。カフェインは、適量の摂取であれば、老廃物の排出を促す効果や消化を助ける効果がありますが、多量摂取により中毒を起こす可能性もあります。知らぬ間に多量摂取してしまうことがないように、よく飲む物のカフェイン含有量を知っておくと良いですね。

ばいどく し  
**梅毒を知っていますか？**

近年、梅毒という性感染症の感染者が若者の間で急増しています。注意しましょう。

**【梅毒の症状等】**

- ・感染してから3～6週目に性器や足の付け根にしこりができる
- ・約3カ月後から全身に赤い斑点ができる
- ・早く治療しなければ眼、心臓、神経等に様々な症状がでる可能性がある
- ・母胎内で胎児に感染すると奇形になる可能性がある



予防→コンドームを使用する（ピルは予防できない）、不特定多数と性行為をしない

検査→血液検査、尿検査（泌尿器科・婦人科・保健所）

治療→抗菌薬など

◆**スクールカウンセラー来校日について**◆

2学期が始まりましたが、何か心配なことや相談したいことはありませんか？学校の先生はもちろんですが、カウンセラーさんも話を聞いてくれます。予約をしたい人は、保健室の藤垣までお知らせください。

9月6日（水）・9月13日（水）（16:30～18:00）

◆**無料相談機関**◆

- ・「静岡県うちあけダイヤル」（LINE相談）
- ・「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310
- ・「若者こころの悩み相談窓口」 0800-200-2326

