



なが なつやす お がつ き 2学期がスタートしました。みなさん夏休みは楽しくすごせましたか？
9月はまだまだ暑い日が続く上、夏の疲れが出やすい時期です。生活習慣を見直して、夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

7月16日 (水) 薬学講座



7月16日に薬学講座を行いました。警察の福山さんからは「不良行為と薬物の関係」や「薬物使用の事例」などについてお話がありました。学校薬剤師の野寄先生からは「薬の正しい使い方」や「OD(オーバードーズ)について」のお話がありました。今回お話していただいたことを忘れないようにし、自分の生活に活かせるようにしましょう。みなさんが講座後に書いた感想の一部を紹介します。



【感想】

- 軽い気持ちで使ってしまうことが命に関わると知り、怖くなりました。
- 決められた目的以外に薬物を使用すると、依存の可能性や健康を害することがあるのだと知りました。また、薬物の使用の要因には精神的要因があるのだと知りました。
- 最近の薬物は薬物っぽくなかったり、食べ物に知らん間に入っていたりするので本当に危ないかと再確認しました。
- 薬物と聞くと、少し遠い存在に思えるが市販薬やカフェインとなると簡単に入手でき、身近に感じた。
- ODがどんな理由でやってしまうのか分かりました。もし何かつらいことがあっても一人で抱え込まないで誰かに相談をしたいと思います。





9月1日は『防災の日』です。防災の日とは、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備える日で、毎年9月1日に設けられています。これは、大災害をもたらした関東大震災が、1923年9月1日に起きたことから制定されました。

みなさんのお家は災害に備えた準備はしていますか？この機会に、避難場所、非常用の持ち出し袋や非常食、家族間での連絡手段などを確認しておくといいですね。

秋の睡眠健康週間

9月3日は『秋の睡眠の日』です。秋の睡眠の日を中心に、8月27日～9月10日は『秋の睡眠健康週間』となっています。睡眠は私たちの生活に欠かせないものであり、健康のためには良い睡眠が大切です。睡眠の質を高めることで日中の疲れをしっかりと取り、健康な毎日を送りましょう。

【良い睡眠のためにできること】

①起きたら太陽の光をあびる



②日中は身体を動かす



③コーヒーやエナジードリンク等の
カフェインを摂りすぎない！



④寝る前や寝室では
デジタル機器を使わない



⑤寝室は暗く静かで、
快適な温度にする



⑥高校生の睡眠時間の目安は
8～10時間



9月のカウンセリング

9月3日（水） 9月10日（水） 9月17日（水） 9月24日（水）

16：30～18：00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

