

ほけんだより

令和7年 10月31日発行
野辺地高校保健室 No.8

気温の低い日が多くなり、秋を感じる間もなく冬支度をする時期となりました。校内にも暖房が入り、風邪をひいている人も見られます。天気予報を見て、その日の気候に合わせた下着を着るなど体温調節が上手にできるよう心がけていきましょう。

加湿器の取扱いに注意しましょう

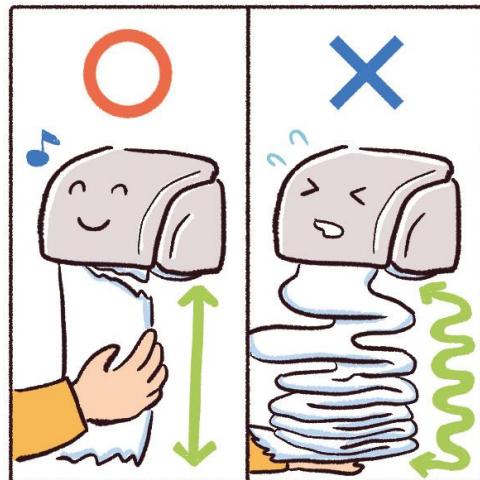
今年も各教室と特別教室に加湿器が設置されました。蒸気の吹き出し口付近に手や顔を近づけない、使用後の加湿器から熱湯を捨てる際に本体やお湯に触れ熱傷することのないようにするなど、取扱いには十分注意をお願いします。また、コードに何かを引っかけてしまうと本体ごと落下して熱湯がこぼれるかもしれません。加湿器付近では十分に危険予測能力をはたらかせてケガのないようにしていきましょう。

校内を綺麗な状態に保ちましょう

先日の100周年記念式典の際には、全校生徒が心を合わせて校舎内を丁寧に清掃しました。また、業者さんもワックス掛け等をしてくださいました。校内がとても綺麗な状態で式典を迎えることができお褒めの言葉もたくさんいただいたと聞いています。せっかくですので、このままの状態をずっと維持できるよう日々の清掃も頑張っていきましょう。



汚れたら拭きましょう

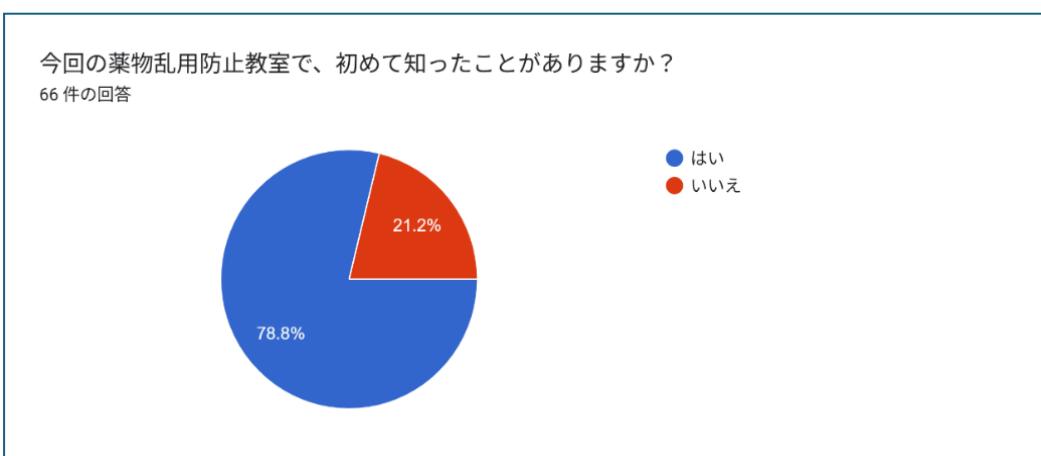
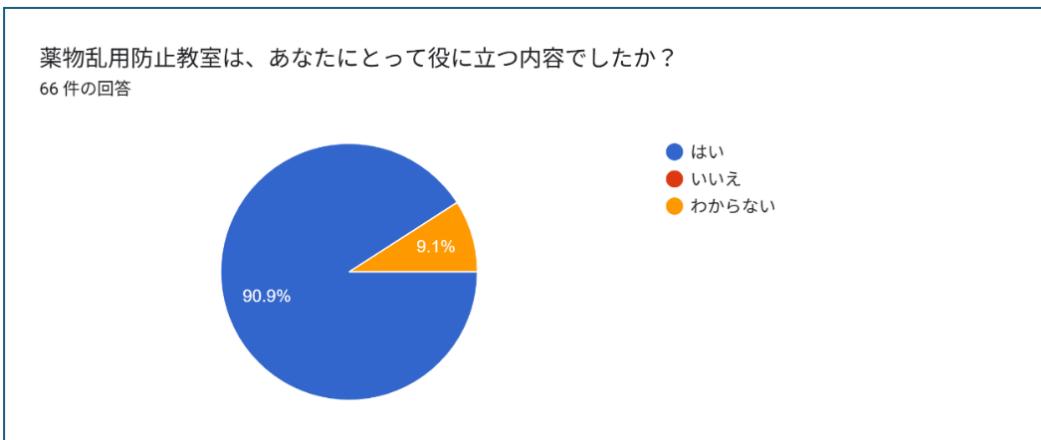


必要な分だけ使いましょう

薬物乱用防止教室を開催しました

10月8日(水)に本校学校薬剤師の市川啓司先生を講師にお迎えして、全校生徒対象の薬物乱用防止教室を実施しました。講話では、違法薬物の危険性や市販薬の正しい使用方法、喫煙や飲酒等について学ぶことができました。

以下に生徒の事後アンケートの結果を紹介します。講話で教わった内容と自分が感じた感想を忘れることなく、今後の生活に活かしていきましょう!!



- 講話で、特に興味・関心を持ったものや印象に残ったこと、感想等を自由に記入してください。
- ・薬物を乱用すると、脳が破壊されることがわかりました。
 - ・市販の薬でも用途を守らなければ薬物乱用になることを改めて知ることができました。
 - ・今回の講話で薬物乱用は絶対にやってはならないことを再認識しました。もし友達や他の人から勧められた場合ははっきりと断り、それでもダメなら逃げようと思います。
 - ・たった一回の使用で耐性と依存の負のループに陥ってしまうことがあるということが特に印象に残りました。また、飲酒や喫煙も脳に影響を及ぼすことを知ったので、今後の人生で気を付けていきたいと思いました。
 - ・薬物は一度使ったらもう止めないとわかりました
 - ・薬物に限らず、煙草や酒でも脳が萎縮したりすると知り怖いなと感じました
 - ・薬物はタバコやお酒と似ている事がわかりました。依存するのが怖いなと思いました。