

## 2年生 薬物乱用防止教室



5月に豊田警察署 生活安全課少年係 スクールサポーターの方から、2年生を対象に「薬物乱用」の恐ろしさについて学びました。講師の方のお話にあったように、今回学んだことを「知っていること」に留めるのではなく、「していること」＝薬物乱用をしない、誘われても断るなど実行に移し、自分と自分の大切な人の未来を大切にしてほしいと思います。

### 薬物乱用防止教室のふりかえり

「大麻はたばこより安全」「一回だけなら絶対にやめられる」など誤った情報にだまされないようにしようと強く思いました。薬物によって脳・心・命が失われることがすごく怖くなりました。知らない人や友達に誘われても絶対断ることを怖くても言えるようにしたいです。

2年1組 感想より

薬物は使用しなくても持っているだけで罪となることがわかった。脳や心、命など、人間にとって1番大切なものが、たった1回の薬物使用で自分の人生を狂わすと知って怖く感じた。

2年3組 感想より

薬物は一時的な快感を得られるのかもしれないけど、それ以上に強い副作用があることを知った。幻聴や幻覚、心や身体の異常など、自分への影響や暴力を振るうなどの他人への影響もある。自分にも周りの人にも迷惑をかけないためにも、知識をもった上で薬物乱用は絶対にやめたい。

2年4組 感想より

## 6月 健康診断の予定

検査・検診	検診日	対象者	持ち物・準備
尿検査③	6月9日(月)	未提出者 二次対象者	尿検査用スポイト ※最終回収日!
心電図検査	6月17日(火)	1年生	上下夏の体操服
内科検診	6月24日(火)	2年生	上下夏の体操服
	6月27日(金)	1年生	

未提出者は、はじめに配った赤キャップのスポイトを、二次対象者は、白キャップのスポイトを使用してください。

## 熱中症に注意!!

だんだんと暑さが厳しくなってきました。保健委員会企画の「熱中症予防CANペーン」は終わりましたが、今後も熱中症予防対策を行い、自分の身体は自分で守るという意識をもって生活してほしいと思います。下のQRコードは「環境省 熱中症予防情報サイト」につながるものです。保護者の方やスマートフォンを持っている人は、ぜひご活用ください。



「環境省 熱中症予防情報サイト」  
をぜひご活用ください!!  
※スマートフォン用  
QRコード「豊田」地区用



# ストレスと上手につきあおう！

テストや習い事、友達関係など中学生でもストレスを感じる場面がたくさんあるのではないのでしょうか。みなさんはストレスを感じたとき、どう対処していますか？

ストレスには、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「適度なストレス（いいストレス）」と、気分が暗くなったり病気につながったりするなど、心身に悪影響がでる「過剰なストレス（よくないストレス）」があります。

【つらい・かなしい・くるしい・いやだ】を感じた時、心や体の状態は？



集中できない



体調が悪い



眠れない



食欲がない

まずは、心や体のサインに気が付くことが大切です。大切なのは**ストレスと上手につきあっていくこと**。ストレスを完全になくすことは難しくても、自分に合った方法でストレスを発散してみましょう。ストレスから自分を助ける「ストレスマネジメント」ができれば、これからもストレスと上手につきあっていくことができます。

「ストレスマネジメント」とは、ストレスとの上手なつきあい方を考え、適切な対処法をしていくことです。



## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう



悩みを誰かに話してみる



体を動かす



ゆっくり寝る



おいしいものを食べる



気に病んでいることを書いてみる



好きなことをする

わたしのストレス解消法は？  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_