



冬休み中・・・

誘惑

に負けるな！！

もうすぐ冬休みです。冬休み中は、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんある一方、危険な誘惑も隠れています。誘惑に負けず、健康に過ごしてください。

飲酒・喫煙

- 20歳未満の者の飲酒及び喫煙は、法律で禁止されています。
- 飲酒や喫煙は、脳だけでなく、さまざまな臓器に影響を与えます。特に20歳未満の人の体は未発達であるため、より影響を受けやすいです。
- 誘われても、きっぱりと断りましょう。



夜ふかし(生活リズムの乱れ)

- 起床時刻と就寝時刻は、一定にしましょう。(学校がある日と大きな差がないように気を付けましょう)
- ごちそうの食べ過ぎに要注意です。朝昼夕と、三食しっかりとしましょう。
- スマホの使い過ぎに要注意です。使う時間を決めて、アウトメディアの時間をつくりましょう。

スクール救命講習会を実施しました

11月30日(木)に、1年生生徒を対象にスクール救命講習会を実施しました。講習会の様子と生徒の感想をご覧ください。

講習会の様子



生徒の感想

- 心臓マッサージもAEDも、言葉は知っていたけれど、実際に体験してみて、実践するのが大変だとわかった。
- もしもの場面で実践できる自信がないので、練習したいと思った。
- 突然の心停止で亡くなっている方がいると知って、今日の学習を忘れずに一人一人の命を大切にしようと思った。