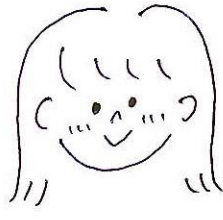


令和5年度
第10号



ほけんたより

令和6年2月1日
長崎県立香焼中学校【文責：桑原智穂】

寒くなったり、温くなったり・・・気温の変化についていくのも、一苦労です。換気・手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養（食事）など、基本的な感染症予防対策を実践するとともに生活リズムをととのえて、体調管理を行ってください。

心の

SOS

どうする？

心がSOSを出すと・・・

- ・イライラする、ボーッとする
- ・頭やおなか痛くなる、吐き気がする
- ・食欲がなくなる、食べ過ぎてしまう

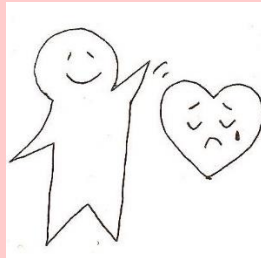
等



心だけでなく、体にも症状として出ることがあります。

少しでも症状を和らげるために・・・

- ・リラックスできる時間をつくる
例：お風呂につかる、ストレッチをする、
楽しい（好きだ）と思えることをする 等
- ・誰かに相談する
例：友達、家の人、先生、チャットや電話 等



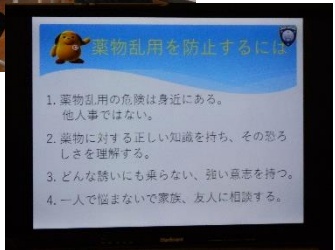
小さな悩みでも、積み重なると心や体にサインとして出てきます。誰かに話すだけで楽になることもあります。相談のためのLINEや電話窓口もあるので、一人で抱え込まないでくださいね（^^）

薬物乱用防止教室を

実施しました！

1月22日（月）、2年生生徒を対象に、薬物乱用防止教室を実施しました。講師として長崎税関から広報広聴官 中尾孝先生にきていただきました。生徒の様子と感想をご覧ください。

生徒の様子



感想(一部)

- ・自分たちと同年代の人が摘発されていることに驚いた。
- ・薬物は、「やめられなくなる」「体に悪い」などしか考えたことがなかったけど、他にも薬物の影響で、犯罪を犯していると知り、本当に危険なものだと思った。
- ・今日の話を聞いて、（薬物乱用は）身近で、他人事ではないと思った。「断る・逃げる・相談する」の3つを意識して生活していきたい。
- ・麻薬探知犬や税関職員の方が監視してくれているおかげで、薬物とあまり関わらずに生きているんだと思った。