

ほけんだより



令和8年1月
足羽中学校 保健室



令和8年は午年^{うま}です。午年は「勢いよく前進する力」や「行動力が実を結ぶ年」といわれています。馬

が力強く走るように、皆さんも自分のペースで健康習慣を続けて、1年の土台をしっかりと整えていきましょう。寒さの厳しい時期は体調を崩しやすいので、まずは、早寝・早起き・朝ごはんを冬休みモードを脱却し、引き続き手洗い・うがい・マスクで感染症予防対策をしていきましょう。

今年も心と体を整えながら、一緒に明るく1年を駆け抜けていきましょう。

受験を控える3年生のみなさん、努力は必ず力になります。体調管理も実力の一つです。無理せず休む勇氣も大切にしながら、最後の一步を大切に進んでください。応援しています👏



令和7年度学校保健委員会

『その一口が未来を変える!?自分を守る選択を～たばこ・お酒・エナジードリンクの落とし穴～』

今年度も薬物乱用防止教室を学校保健委員会と兼ねて取り組みました。たばこ・お酒・エナジードリンクに焦点を当て、保健委員でクイズの作成と放送を行い、学校薬剤師の村瀬先生に解説をしていただきました。

1年生感想

薬物乱用防止教室を通して、たばこやお酒は体に悪影響を与え、体に悪いことがわかり、友達などに誘われても断ろうと思います。自分の行動によって、未来が変わるのでしっかりと考えて行動していきたいです。エナジードリンクは飲んだことがないので、これからも飲まないようにしていきたいです。親からもらった命を大切にしたいです。

友達もしているから、少しだけだからと軽い気持ちで始めたり、どうなるかな、楽しそうと好奇心で始めたあとに、だめだと気づくのは遅いし、後悔するとわかりました。誘われても断れる強い意志が必要だと思いました。

たばこを吸い続けることで吸っていない人より10年近く寿命が縮まるとわかった。10年あったらたくさんことができるし、その間生きられると思ったらすごくもったいないので吸わないでおこうと思った。有害物質も700種類で100種類近くの発がん物質が含まれているから絶対に避けるべきだと思った。

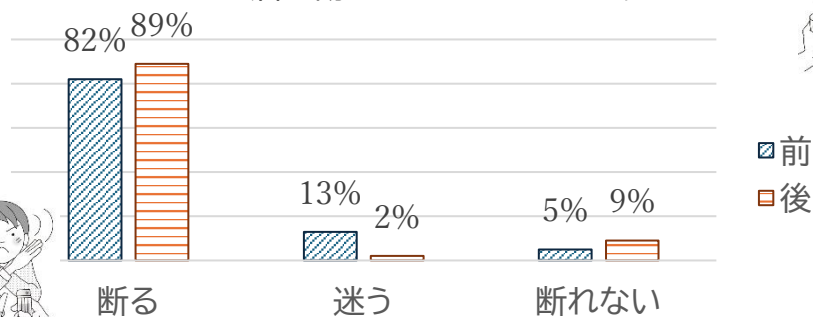
2年生感想

僕は、たばこ・お酒・エナジードリンクに悪いイメージをもっていたけど、今回の学校保健委員会で具体的な数値を見たことでより実感がわきました。特に、エナジードリンクには1本で過剰摂取になるようなカフェインが入っていると知って驚きました。これらを吸ったり、飲んだりすると一時的にはいい効果があるかもしれないけど、いずれ自分に悪影響がでてくるだろうから、友達から誘われたとしてもしっかり考えて断るようにしたいです。

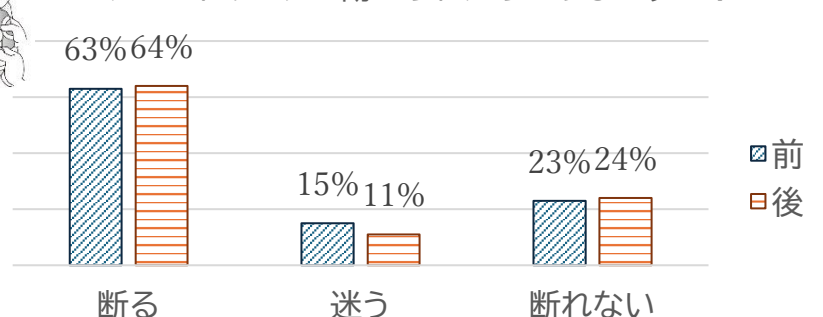
3年生感想

たばこやお酒だけでなく、エナジードリンクにも依存の危険性があることがわかりました。カフェインは命を奪うかもしれないことを知り、カフェインなどの力を借りずに、違う方法で自分の幸せにする方法を見つけていきたいです。たばこは1本吸うか吸わないかが、人生を大きく変えるようなそれくらい大事だと思うので、単なる好奇心や断れないという理由だけで自分の体を捨てることのないようにしていきたいです。そして、友達も自分も救えるようにしたいです。そしてしっかり判断できる人になりたいです。

たばこ・お酒を勧められたらどうしますか？



エナジードリンクを勧められたらどうしますか？



上のグラフは、学校保健委員会実施前後のアンケート結果です。断る人の割合が増えていますが、断れない人の割合も増えています。これからの人生で様々な選択する場面があると思います。そのような場面で思い出してほしいのは、『自分の体と未来を大切にす道』を選択してほしいということです。自分の未来は自分自身の選択でつくられることも忘れずに行動していきましょう。

