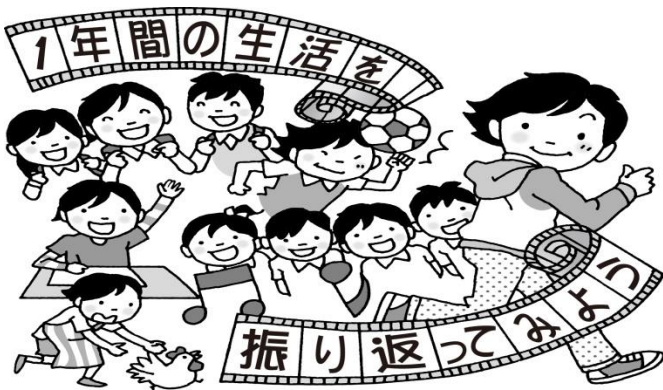


# すこやか

平成27年3月2日  
越生中学校 保健室

いよいよ1年の締めくくり、3月にはいりました。この1年間を健康に過ごすことができましたか？3月は旅立ちの季節。これまでお世話になった家族や先生、友達に感謝の気持ちを持ち、残りの日々を大切に過ごしていきましょう。



- 風邪をひかなかった
- 早寝・早起きができた
- 朝・昼・夜 3食食べた
- バランスの良い食事を心掛けた
- 毎日運動した
- 毎食後、歯みがきをした
- 季節にあった服装ができていた

## 自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてものもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です！



痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

全てにチェックできましたか？今年度を振り返って良かった点・反省点が見つかったでしょうか。4月から健康な1年を過ごせるように、今から健康を意識した規則正しい生活を心掛けましょう。

## 花粉症の季節がやってきました！

### なぜ花粉症になるの？

花粉は、人間の体にとって特に悪いものではないですが、体を守る仕組みである「免疫」が、花粉を悪いものとみなして、鼻水やくしゃみ、涙で外へ追い出そうとするからです。



### どうすれば予防できる？

体の中になるべく花粉を入れないようにしましょう。マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らすことができます。また、花粉がつきやすいのは、顔や手なので、外から帰ったら手洗いうがいをしたり、顔を洗ったりしましょう。

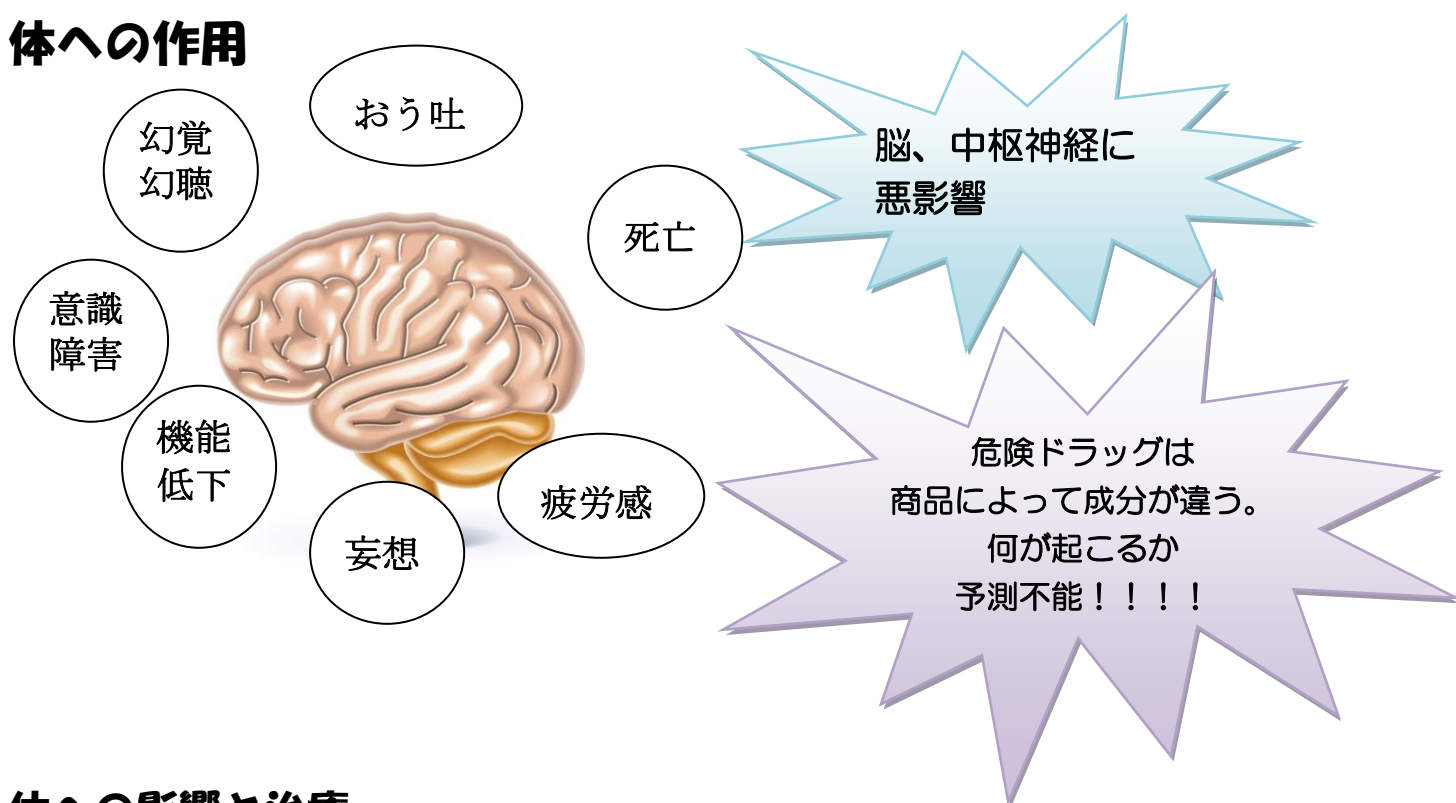
# 危険ドラッグについて

埼玉県養護教員会第98号より

危険ドラッグには既に規制されている麻薬や覚醒剤の化学構造を少しだけ変えた物質が含まれており、脱法ハーブなどと呼ばれることがあります。植物自体に幻覚作用のあるハーブのことではなく、雑草を乾燥させたものに、後から危険な作用のある化学物質を含ませているものです。

体への影響は麻薬や覚醒剤と変わりません。麻薬や覚醒剤より危険な未知なる成分が含まれていることもあります。そのため、医師にも治療が困難な作用が体に及びます。

## 体への作用



## 体への影響と治療

危険ドラッグの体への影響は、研究が進みません。成分が全くわからず、次から次へと新しいものが出てくるので検証ができないのです。脳神経に作用するものが多いと言われ、依存性も非常に強いと言われています。幻覚や記憶障害などを起こすので事件や事故につながります。

また、乱用者の治療は困難といわれています。

- どのような薬物かわからない
- 急性中毒症状が重く生命の危険に及ぶ場合がある。
- 精神症状が薬物によるものなのか、他の原因なのか見分けがつかない
- 強い依存性がある
- 捕まらないなどのイメージから罪悪感がなく、再使用するなど治療が続かない。

絶対に危険ドラッグを使用してはいけません