

Health 6月号

津山高校
津山中学校
保健委員会
2-5 山名結太
大林晶

6月22日(金)薬物乱用防止キャンペーン!

薬物乱用、ダメ、ゼッタイ。

6月20日(水)の放課後、薬物乱用防止教室がありました。



学校薬剤師の富永先生
が来て下さり、薬物乱用の
恐怖や誘われた時の断
り方について教えて頂き
ました。最近では、中学生・
高校生の薬物乱用者が
増加しているそうです。

6月22日、登校時間帯に中学生
高校1・2年生保健委員が
薬物乱用防止キャンペーンとして
高校2年生女子が作成したチラシを
配布しました。
笑顔でチラシを受け取ってくれた
津山中学、高校生の皆さん
ありがとうございました。



1度でも使うともう止められたい...

乱用される薬物の特徴は、何れでも
使いたくなる「依存」を引き起こす性
質を持っていることです。「1回くらいは...」
という心の隙があはれたの将来を台無
しにします。また、あはれたの家族、友人
までもを不幸にしてしまいます。薬物
乱用は1回でもダメ、ゼッタイ。

しっかり断る勇気を!!!

No! 

と言おう!!

薬物に誘われた時は
キッパリと断ること!!大
切です!!

3D作戦が

- ・だつて...
- ・でも...
- ・どうして...



を多用しよう! それか、
逃げよう!! =3



熱中症ゼロへ

もうすぐ7月。もうすぐ夏……。
熱中症が猛威をふるう季節がやってきた。
熱中症にかからないために必要なことは何か。

それは根性でも気合でもない。
適切な予防と対策だ。



① 水分をこまめに取ろう!

のどがかわいていなくても、こまめに水分を取ろう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながる。

② 塩分をほどよく取ろう!

過度に塩分を取る必要はないが、毎日の食事を通してほどよく塩分を取ろう。

③ 睡眠環境を快適に保とう!

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しよう。

熱中症にかからず、快適な生活をおくろう!

食中毒を予防する



食中毒は命にも関わる病気だ。
左側でも言ったように、予防が大切だ。

菌は右の図にあるように、冷蔵庫の中や、タオル、流しもとなどにひそんでいる。注目すべきは人の手だ。手につけると、触るものすべてに菌がつくので危険だ。



< 予防するためには >

(1) つけない = 洗う! 分ける!

手にはさまざまな菌が付着している。食中毒のウイルスや原因菌を食べ物につけないように、次のときは必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前、
- ・生の肉や魚、卵などを扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりしたとき

(2) 増やさない = 低温で保存する!

75℃で1分間以上

(3) やっつける = 加熱処理! (食品の中心部まで十分に)

食生活は生きる上でもっとも大切なことである!