



男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2022年12月
男鹿海洋高校
保健室

みなさんが読んだら、お家の人に渡してください。

早いもので2022年も終わりに近づいてきました。みなさんはこの1年、どんな1年でしたでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、いろいろな出会い、挑戦、成長があったことと思います。引き続き体調管理に気をつけながら、元気に充実した冬休みを過ごしてください。

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

大きながや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな？

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

ゆ

ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

や

早寝早起き
朝ごはんが基本です!

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

す

すまほ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を

み

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

冬休みに受診や

治療を

むし歯や視力、通院など冬休みに必要な受診や治療をすませておきましょう。健康診断結果から受診を勧める用紙をもらっている人は、受診の報告を学校へ提出してください。



悩んだ時は

- ・ あきたいのちの電話
018-865-4343
- ・ 秋田県女性健康支援センター 080-8607-2128
- ・ あきた性暴力被害者サポートセンター
0800-8006-410
- ・ チャイルドライン
0120-99-7777
- ・ MeX (ミークス)
10代のための相談窓口サイトまとめ
- ・ PILCON (ピルコン)
性に関する内容

災害共済給付制度への請求手

続きを忘れていませんか？

学校の管理下（授業中、部活動、休み時間、登下校など）で発生したけがなどで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度へ医療費の請求ができますので保健室へお知らせください。手続きに必要な書類をお渡しします。

※傷病にかかる初診から治療までの間の医療費総額が500点以上の場合が対象となります。

以前もらっている場合は、早めの提出をお願いします。

喫煙、飲酒、薬物乱用を始めないために

<アルコールの害>

- ・体の正常な発育発達を妨げる。
- ・判断力、記憶力を低下させる。
- ・アルコール依存症になりやすくなる。
- ・急性アルコール中毒になりやすくなる。
- ・脳や様々な臓器に障害を起こす。

など

未成年は、心身ともに発育段階にあり、アルコールの分解能力も未熟なため、「**未成年者飲酒禁止法**」で、飲酒が禁じられています。

<たばこの害>

- ・ニコチン依存症になりやすくなる。
- ・がん、心疾患、脳疾患、呼吸器疾患などになりやすくなる。
- ・口臭や歯周病、肌の老化がおこりやすい。
- ・流産や早産などになりやすくなる。

など

未成年からの喫煙は害が大きいので、「**未成年者喫煙禁止法**」で、未成年の喫煙が禁じられています。

<薬物・危険ドラッグの害>

- ・1度の使用でも死に至ることもある。
 - ・脳や体に様々なダメージを与える。
 - ・やめたくてもやめられなくなる。
 - ・家族、友人、社会を巻き込み不幸にする。
- 「**大麻取締法**」「**覚せい剤取締法**」「**麻薬及び向精神薬取締法**」などで所持・使用が厳しく禁止されています。

害があるのは分かっているけど、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係のなかで生じる断りにくい心理などが影響することがあります。**入手しやすい場所や人に近づかないようにする。そして、自分はやらないという強い意思と気持ちを持つことが大切です。**

もし、友人や先輩・後輩、仲間に誘われたら、あなたは何と言って断りますか？
断り方を想像してみましょう。

①言葉による伝え方

「少しくらいなら大丈夫だよ」「みんなやってるよ」
「ばれないから」「やってみてだめらなやめればいいよ」

- 拒否をひたすら繰り返す。

「いない」「やらない」「興味がない」など。

- 乱用の結果である心身や社会への悪影響を挙げたり、「やらない」理由をつけたりする。

悪影響：「やめられなくなる」「心や体がひどく傷つく」「自分じゃなくなる」

身近な人への言及：「家族や友人が悲しむ、失望する」「部活で（同僚、先輩、後輩に）迷惑をかける」

違法性：「検挙される」「退学になる」「大会に出られなくなる」

相手に対する気持ち：「やめて欲しい」「（相手のことが）心配だ」

- 効果的な伝え方をする：相手の方を向いて（うつむかないで）、落ち着いて、きっぱりと。

②非言語的な伝え方

- 身振り・手振り：拒否したり「いない」ことを示したりする身振りやポーズをする。

- 行動：立ち去る、無視、聞き流す、逃げる。

‘ここにはあなたの考えた断る言葉を入れてみましょう。’

