

保健だより 1月号



1月11日は鏡開きの日

令和8年1月発行
船橋市立前原中学校
保健室



謹賀新年

新年がスタートしました。

年末年始は夜更かししたり、生活リズムが少し崩れた人もいたかもしれませんね。新年を迎え、気持ち新たに目標に向かってすすむ大事な時期です。まずは生活を整えるところから始めましょう。

こんな症状ないですか？

集中できない 食欲がない
だるい 気分が落ち込む
とにかく眠い



もしかすると・・・

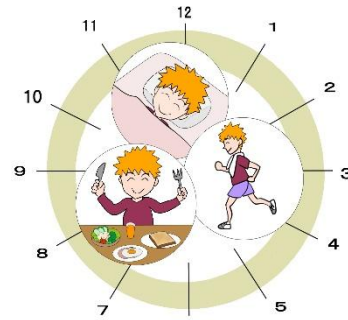
体内時計や
食生活の乱れが

原因かも!?

規則正しい生活をおくることで**改善**できる！

規則正しい生活が大事な理由・・・

人間には約25時間周期でリズムを刻む「**体内時計**」が備わっています。この「**体内時計**」がズレると、**自律神経の乱れ**や**学習能力の低下**をまねくといわれています。そのため、毎日の生活を規則正しくおくることで、心身ともに健康でいられる秘訣なのです。



Point!

Point!

規則正しい生活=生活リズムを整えるポイントを紹介します

朝日を浴びよう

朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びましょう!体内時計は朝、光を浴びるとリセットされます。くもりや雨の日の光でも十分ですよ。試してみてください

朝ご飯を食べよう

脳のエネルギー源は「糖質」です。この糖質を朝に摂ると、体の活動スイッチが入ります。さらによくかんで食べれば消化機能も促進!

カフェインやスマホに注意

カフェインには覚醒作用があり、夜の入眠を妨げます。同様にスマホからのライトも睡眠の質を低下させる働きがあります。どちらも控えめに。



「薬物乱用防止教室」を開催しました



令和7年11月26日(水)6時間目に体育館で全学年を対象とした薬物乱用防止教室を開催しました。講師の木下雅子先生(東邦大学准教授・本校薬剤師)より「覚せい剤と大麻について」や「誘われた時の断り方」など、とても分かりやすくお話していただきました。生徒のみなさんも真剣に聞き入っている姿がとても印象的でした。講演後に感想シートを書いてもらいましたので、一部を紹介させていただきます。

今まで何度も薬物乱用の話を聞いてきたけど、ずっと薬物は同じだと思っていたので、覚せい剤と大麻の違いや出る症状の違いを知ってびっくりしました。軽い気持ちで使用すると「死」に至るのは怖いです。 3年

薬物は一度使用してしまうと依存して抜け出せなくなることを学びました。もし友達に薬物の使用を誘われても、しっかり断って、友達にもダメなことをしっかり伝えようと思いました。 1年

薬物の種類と使うとどうなるかということが学べました。薬を使うときの説明書の大事さも改めて学べてよかったです。 1年

違法薬物をサプリとして渡されると聞いたことあったけど、グミやクッキーとして渡されるのは初めて聞いたので、顔見知りだと食べてしまいそうでとても怖いと思いました。気をつけたいです。 2年

薬は自分の判断で他の人にあげてはいけないし貰ってもいけないことを知りました。違法薬物は健康を害するもので、絶対に飲まないようにしたいと思います。 2年

合法薬物は普段私たちが飲むお薬だと知ることができました。私は人に薬をあげたりもらったりしたことはないのですが、これからもそれ続けて自分の体を自分で守りたいと思いました。 2年

薬物は使ってはいけないことを改めて感じました。少しでも怪しいと思ったら逃げなければならないと分かりました。社会でも薬物について問題になっているので、自分だけではなく周りの友達にも使わせないように気をつけたいと思います。 3年