



令和3年2月24日
徳之島高等学校
保健室

2月は別名「梅見月」とも言われるそうです。梅は、厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、ひとり一人が大きな花を咲かせられますようにと願って名付けられました。これからも健康に気をつけて、元気に春を迎えたいですね。



薬物乱用防止教室



2月2日(火)、ドラッグストアモリの薬剤師の方と栄養士の方が、卒業を控えた3年生へ薬と健康についてお話をしていただきました。薬物乱用の概要、医薬品の正しい使い方、セルフメディケーション(自らの健康管理を自ら行うこと)の実践等、多岐に渡って講話をしてくださいました。特に、薬物乱用者が起こした事件・事故の実例に衝撃を受けていました。



薬物に手を出してしまうきっかけに、「生きづらさ」や、「苦痛から逃れたい」という気持ちや、「知り合いからの誘いに乗って」という状況もあるようです。しかし、乱用することで、家庭、生活、周りの人を巻き込む事件を起こす・・・等様々な影響を及ぼします。薬物に手を出すことは絶対にやめましょう。



身体のメンテナンスは順調ですか？

むし歯の治療が必要な人、片頭痛や生理痛が強く、定期的に病院を受診している人等・・・、身体の状態は人それぞれです。皆さんの身体の状態はどうでしょうか。4月に近づくとなんだか慌ただしくなります。治療忘れのある人は、今年度中に受診をし、新学期を迎える準備をしましょう。

たばこを吸うと かかりやすくなる病気はどれ？

- 歯周病 ● 糖尿病 ● 脳卒中 ● 動脈硬化
- 胃がん ● 食道がん ● 肺がん ● 肺炎

答えは... **ぜんぶ!!**

タバコに含まれるニコチンやタールなどの有害物質がいろいろな病気を起こします。吸い始める年齢が早ければ早いほど、病気で死亡するリスクが高まります。



未来の自分のために
誘われてもきっぱり断ろう!



答えは裏面(下)へ

挑戦!

穴うめパズル

空いてるマスに入る漢字は何かな?



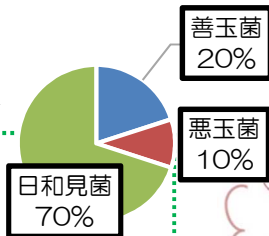
①



②



腸内細菌のベストバランス



腸内細菌を知ろう！！

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分かれています。

善玉菌

ビタミンをつくる
悪玉菌の増殖を抑える
腸の動きを活発にする

(代表的な菌：乳酸菌、ビフィズス菌)

悪玉菌

有害物質をつくる
数が増えると、病原菌に感染しやすくなる

(代表的な菌：ウェルシュ菌)

日和見菌

善玉菌・悪玉菌の数が多い方に味方する
身体が弱ると悪い働きをすることも…

(代表的な菌：連鎖球菌)

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

発酵食品を食べる

発酵食品の多くに乳酸菌が含まれます。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。



食物繊維・オリゴ糖をとる

善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！



肉類の取り過ぎに注意する

肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。取り過ぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

穴うめパズルの答え：① 豆、② 節

こころもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



自分はダメな人間だと思ってる？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思えることがある?」と質問した研究があります。



下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では?の数字はどれくらいでしょうか?

国	割合 (%)
日本	? %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。



※国立青少年教育振興機構(2015年)『高校生の生活と意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-』より

参考資料:「健」2021年1月号, 2021年2月号