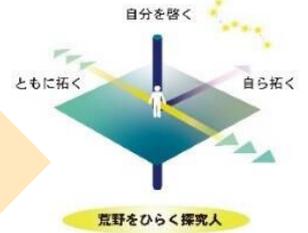


# 11月 保健だより

11月の  
健康・環境目標

- ①薬（薬物）について考えよう
- ②美しいトイレになるよう心掛けよう



## 学校薬剤師 望月祐子先生による薬物乱用防止講話

大麻や覚せい剤などの薬物

1年生を対象に、「身近に潜む薬物」をテーマに授業をしていただきました。様々な薬物の乱用や薬物の断り方、相談窓口について教えていただきました。

依存症

医薬品の乱用

### オーバードーズ

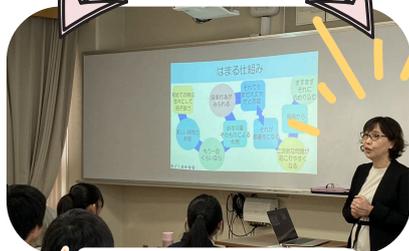


### カフェイン中毒



(授業スライドより引用)

望月祐子先生



本校の卒業生です！

望月先生より、「1回の使用でも薬物乱用です。」  
 「皆さん、テスト前に勉強しなきゃいけないからと言って、エナジードリンクを何本も飲んでいませんか？それも薬物乱用になるかもしれません。カフェインには中枢神経系を興奮させる作用があります。過剰摂取は激しい動機などパニック発作に近い症状を引き起こす恐れがあります。」と、身近な薬物乱用について話されました。

## 「薬物乱用のない日本にするためにあなたは何かができますか？」

授業の後半は、上記をテーマに、グループに分かれて意見を出し合いました。

### グループで話し合われた一例

薬物について知る

友達が使っていたら？

薬物を誘われたらどうする？

自分をコントロールするために

国ができることは？

自分の医薬品の使い方

### よく出た意見

- ・誘われたら逃げる・はっきり断る
- ・1回でも絶対に使わない
- ・市販薬は正しく使う

### その他の意見

- ・騙されない
- ・もらわない
- ・情緒を整える
- ・無視する
- ・鋼の意思
- ・通報する

# 学校環境衛生活動

ボランティア清掃の多くのご参加ありがとうございました

家庭クラブの企画のボランティア清掃が10月28日に行われました。部活動や委員会、有志など多くの生徒の皆さんが参加しました。校内の草引きやグラウンド周りの排水溝の掃除、セアカゴケグモの駆除、三島公園などの掃除も行われました。普段掃除をしていない場所を中心に実施しました。日が暮れて暗くなり始めても、一生懸命掃除を続ける部活動もあり、とても有難かったです。

自分たちが使う場所を自分たちで整える大切な機会となりました。



トイレの美化の  
こころがけ

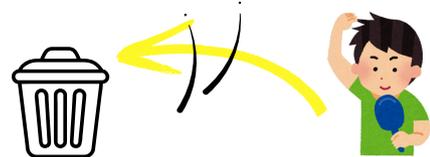
来校された方々が、北高のトイレのきれいさによく驚かれます。鏡や洗面台、トイレの便座や便器、床掃除・・・、**毎日トイレ掃除の皆さんが隅々まで掃除をしてくれている賜物**です。そんな北高のトイレをきれいに保つための心がけをみなさんをお願いしたいです！

手を洗った後  
手についた水滴を周囲に  
飛ばしていませんか？



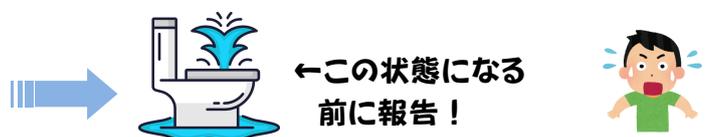
手をハンカチで拭きましょう

手洗場で髪を整えた後  
洗面台に髪の毛が  
落ちていませんか？



髪の毛を新聞紙で拾って  
ゴミ箱へ捨ててください

トイレが詰まって  
水が流れないのを  
放っていませんか？



詰まり防止のためトイレト  
ーパーはこまめに流しましょう