



薬物乱用防止教室

11月25日(金)に2学年を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。講師の先生は学校薬剤師の先生です。テーマは「お酒とたばこの害について」です。

正しい知識を持ち、自分の健康についてよりよい判断ができる力を身に付けていきましょう。

お酒の害	たばこの煙に含まれる有害物質
<p>①脳が縮む 集中力・判断力・記憶力・学習意欲の低下。</p> <p>②酔いの程度によっては死に至る 爽快→ほろ酔い→^{めいてい}酩酊→^{でいまい}泥酔→^{こんすい}昏睡→死</p> <p>③性ホルモン分泌異常 勃起障害、月経不順、無月経。</p> <p>④急性アルコール中毒 短時間に多量のお酒を飲むと、体内のアルコール濃度が高くなり、死に至る。</p> <p>⑤臓器障害 肝臓やすい臓、胃、腸などに障害</p> <p>⑥「依存性」がとても高い</p>	<p>4000種類の化学物質が含まれている。 そのうち有害物質が200種類以上！</p> <p>●ニコチン 心臓や血管に作用し、全身の老化を早める。 「依存性」がとても高く、やめることが難しくなる。</p> <p>●タール(たばこのヤニ) 発がん性物質が多く含まれる。 アスファルトの黒い塊のような油で、歯を黄色く汚したり、肺を黒く汚したりさせる。</p> <p>●一酸化炭素 運動能力や記憶力を低下させる。 ホルモンの分泌に関わるため、身長の伸びが悪くなり、肌荒れの原因となる。</p>

余談ですが…550円のタバコを毎日1箱吸うと、1年間で19万8千円、5年間で99万円かかります。

生徒たちのワークシートから

- お酒はただようだけなのかなと思っていたら、肝臓や体まで害が出ていてこわいなと思いました。
- お酒を飲みすぎると死に至ることがあるんだなと思った。将来、大人になったら自分に合った量のお酒をのもうと思った。また妊娠しているときに飲んだりすると赤ちゃんにも害がでてしまうんだなと思った。
- タバコをすっている人だけじゃなくすっている人がだしたけむりもまわりに悪影響をあたえてしまっていることがわかった。
- たばこは悪い事しかなくて大人の人達はなぜ吸っているんだろうとぎもんに思いました。
- 父がたばこみたいなものを吸っているのでもやめるようにすすめようと思いました。



★もしあなたが親せきの人からお酒を渡されたらなんとこたえますか？

- 一口でも一杯でも未成年飲酒になるのでやめてください。 ○大人になったら飲んでもいいですよ。
- 今はいいかなー。大人になったら一緒に飲もー！ ○笑顔で「わりです」といおうと思います。
- 20才になるまで楽しみにしておきたいからいい。 ○私はまだ未成年です。あなたつかまりますよ。

★もしあなたが先輩や友達からたばこをすすめられたらなんとこたえますか？

- たばこはとても体に悪いものだから、吸いたくないな。もし吸いたいのなら大人になってからにしたらどうかな。 ○怖いのでやめておきます。Noと強く言う。 ○二度と話しかけないで。
- 俺は空気とQooゼリーしか吸わねえ！！ ○がんになりたくないからいいや。 ○くさい。
- 先生に言うから。 ○いやです。あなたも元気に生きていたいならやめたほうがいいよ。

性教育講演会「いのちの学級」



11月30日(水)に上田市立産婦人科病院の先生をお招きして、1学年を対象にいのちの出前講座を行いました。テーマは「命の誕生」と「二次性徴」です。具体的には、助産師の仕事、赤ちゃんの誕生、男女の身体的特徴、月経・妊娠の仕組み、卵子と精子、出産適齢期、将来のために今できることなど、様々な視点からいのちのお話をさせていただきました。

あなたがあなたであること

私たちの命は、精子と卵子が結ばれ、受精卵となり、約10か月間母親の子宮で命を育みます。あなたがこの世に産まれたとき、きっとたくさんの方が笑顔になったことでしょう。今ここで生きていることもすべて、いくつもの奇跡の連続です。この命は、私たちの多くの祖先の命が引き継がれています(命のバトン)。祖先の一人でもかけてしまえば、この命は存在しません。



中学生のみなさんは思春期と呼ばれる時期にいます。思春期は子どもから大人への準備期間です。心と身体は、命のバトンを繋ぐ準備が始まっています。(二次性徴)

思春期には…

- ・二次性徴をむかえる
- ・生命をうみだせる体になる
- ・体への不安がでてくる
- ・気持ちが不安定になる
- ・自分ってなんだろうと悩む
- ・自分、他人、家族、との人間関係に悩む
- ・性に興味をもつ
- ・将来への不安がでてくる
- ・自立していく

個人差があります
変化は人それぞれ!

命を育てるには、自分の生活を自立してできるようになることが必要です。大切な人を守る力をつけましょう。

生徒たちの感想

- 今までお母さんに「産んでくれてありがとう」なんて思ったこともなかったけど、今日思いました。
- 自分もお母さんや助産師さんのおかげで、産まれることができて、この話を聞いて、とってもすごいことだし、きせきだと思いました。
- 生まれてくることだけで周りの人達が幸せになれるんだと思った。
- 男女にはそれぞれ体のしくみが違い、すごいきのがついていると分かりました。
- 男女の体の違いは人それぞれだからこれからも人の体についてバカにしたりからかったりすることをやめていきたい。
- 赤ちゃんの誕生する時のことやおとなになっていくうちに体がどのように変わっていくのかしれしたし、これからどのように体がへんかしていくのかなどをしれました。
- 男子は月経の大変さを知らないけど少しでも大変さを分かってほしいです。
- 私は生理が来るのがおそく、大体は3か月に1回とか、2か月に1回とかバラバラに来ることが多く、私ってみんなよりダメな体なのか…?とって(～中略～)いたのですが今日の話で人それぞればらばらな人が居って言ってたからよかったなって思いました。
- 思春期のいま、色々なことをおぼえてきていて、悩みや、不安がたくさんあるけど、1人で抱えこまずに、誰かに頼ることも大事なんだと改めて思いました。
- もし困ったことがあったら先生や産婦人科の病院に行っても別におかしな事じゃないんだと思った。
- 将来のために自分が今できることをしっかりやりたいと思います。

