

保健たより



- *薬物乱用防止教室
- *夏バテ×自律神経の話
- *ウェルビーイングの種(裏)



令和8年7月16日
七尾市立中島中学校
保健室

暑さが本格的になってくるこの季節。気温や湿度が高い日が続く、体や心も疲れやすくなります。生活リズムを整えて、暑さに負けない体を作りましょう！

薬物乱用防止教室

7月14日(火)、2年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。七尾警察署の小西裕子様を講師にお招きして、薬物乱用の怖さや、医薬品の正しい使用法・勇気を出して断ることの大切さなど、とても分かりやすくお話していただきました。



感想【一部抜粋】

- *大切な家族や友人、周囲の人を不幸にしてしまうことがないように、正しい知識を身につけたい。
- 薬物を勧められそうになったら、「No!」と言える人間になりたい。
- *大麻や覚せい剤は一回でも使うと薬物乱用になるということが分かった。
- *シャブ・アイスなど、いろいろな隠語で呼ばれていることが分かった。
- *大麻などの薬物以外にも、市販薬を大量に飲むことも薬物乱用(オーバードーズ)になることが分かった。
- *隠語や、身近な人からの誘いにも気をつけて、自分の身を守っていきたい。

クスリも
リスクに
しそい!

薬の常識

〇×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないで治らない？

A. 答えはすべて×。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強く出る危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい？

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



夏バテ防止は自律神経がカギ!

自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き？

A 暑くて汗をかく



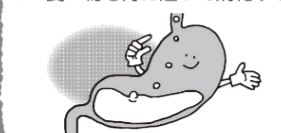
B ペンを握る



C 口に入れた食べ物を噛む



D 食べ物を胃に送って消化する



E 心臓を動かす



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたもののばかり食べている。
- のどが渴いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



夏なのに冷える？

夏こそ、お風呂!

冷

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は?

1 糖質をエネルギーに変える

ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ!

2 体力や持久力をアップする

たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでえます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



夏バテ気味か?



と思ったら
自律神経を
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

ウェルビーイングの種

令和8年7月16日
七尾市立中島中学校
保健室

みんなで育てよう！ ウェルビーイングの木

～あなたの元気の種を大募集～

心の保健便り

今年度からスタートした「(仮)ウェルビーイングプロジェクト」保健委員会が中心となり、中島中の生徒・先生全員が参加できるウェルビーイングに関する企画を年間を通して実施していきます。右に、1学期実施した取り組みを紹介します。

ウェルビーイングってなに？

ウェルビーイングとは、心や体、そして人との繋がりが満たされている、幸せな状態のことです。

自分らしく、いきいきと過ごせることを目指します。

自分の心や体を大切にすることはもちろん、

周りの人の気持ちも大切にすることで、

みんなが気持ちよく過ごせる学校になります。



1学期のテーマは「元気の種」！

中島中みんなの元気の種がたくさん集まって、立派な大きな木が完成！

「推し」「趣味」「好きなこと」

「勇気が出る曲や言葉」 など



「何をすると自分は元気になれるか」を知っていることは、自分の心を大切にできる力になります。私たちは、毎日元気な日ばかりではありません。疲れたり、落ち込んだり、イライラしたりする日もあります。そんな時は、“わたしの”元気の種を思い出したり、少しだけその時間を作ったりすることも、心を整える大切なセルフケアの一つです。また時には、“誰かの”元気の種が、新しい楽しみや気分転換のヒントになることもあるかもしれません。しばらく掲示するのでぜひ見てみてください。

学校生活の目標って、 よい結果を出すこと…？

結果だけを追い求めてしまう
成果主義の考え方に
とられて、苦しんでいる
学生は少なくありません。

こんなふうに感じていませんか？

- ✓ テストでいい点をとらなきゃ…
- ✓ 成績を上げなきゃ…
- ✓ みんなに認められたい…
- ✓ まわりと比べて落ち込む…

がんばっても…

- 💧 思うような結果が出ない
- 💧 まわりと比べて落ち込む
- 💧 自分に自信がもてない
- 💧 いつも不安でいっぱいになる



良い結果を出そうとがんばることは、とても素晴らしいこと。
でも、そればかりにとられすぎると、心が疲れてしまい、
大きな**ストレス**になることがあります。

今は、生活の中心が学校だから、そう感じやすい時期かもしれません。

成果主義の考え方にとられず、自分らしく生きていくために、

あなたは**大人**になったとき、

どんなくらしをしたいですか？

どんな気持ちで過ごしていきたいですか？

なりたい未来の自分を想像してみよう！



好きなことを仕事にして、自分らしく働いている自分
好きな場所で、のびのびと暮らしている自分
大切な人たちと、穏やかで幸せな時間を過ごしている自分
心も体も健康で、自分のペースで毎日を楽しんでいる自分
穏やかな気持ちで、自分らしく生きている自分

未来の自分のために、今の自分を大切にしましょう。
友達と比べて落ち込む必要はありません。
あなたはあなただからこそ、**素敵**なんです😊

自信がもてないときでも、
少し気持ちが
軽くなりますよ！

焦らなくて大丈夫！
うまくいかない日があってもOK！
一歩ずついいんです。

自分を大切にしながら、

2学期以降も一緒にがんばろう！

小さな一歩の積み重ねが、
未来の自分につながっていくよ。

心のミニコーナー

朝の光で、心すっきり

朝起きて太陽の光を浴びると、脳の中で「**セロトニン**」という物質が分泌されます。セロトニンは“**幸せホルモン**”とも呼ばれ、心を落ち着かせたり、やる気を高めたりする働きがあります。

さらに、体内時計がリセットされて、**生活リズムが整い**やすくなり、夜もぐっすり眠れるように！
ネガティブな気持ちを引きずりやすい日も、朝の光が**気分転換**のきっかけになるかもしれません。

なんとなく気分がのらない朝、
太陽の光を浴びるだけで
心と体が変わります。



さいごに

中学生・高校生の今は、心も体も大きく変わる時期です。嬉しいこともあれば、悩んだり迷ったりすることもあります。でもそれは、自分らしさを見つけていくためには、大切な時間です。私自身も、みんなと同じようにたくさん悩み、迷いながら過ごしてきました。その経験が少しでもみんなの力になることを願って、自分らしく過ごすためのヒントを『ウェルビーイングの種(心の保健だより)』を通して、少しずつ届けていきます(不定期に発行)。このお便りが、悩んだり立ち止まった時に、少しでも心を軽くできる小さなきっかけになれば嬉しいです。