

1学期も今日で終了です。

夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンス！新しいことを始めるのにも最適です。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら、過ごせるといいですね。

今年の夏も日差しの強い日が続くことが予想されます。熱中症等に気を付けてください。2学期にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの量を飲む（一気にたくさん飲まない）

朝起きたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる

汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを

紫外線とは

紫外線はからだの中にビタミンDを作る役目がありますが、あびすぎるとシミ・しわの原因に。また長年あび続けていると、白内障や皮膚がんになる危険もあります。



神経質になりすぎず、上手に紫外線のあびすぎを防ぐには

気象庁の紫外線情報で「UVインデックス」をチェック
<http://www.jma.go.jp/jpr/uv/>

「UVインデックス」で紫外線の対策をしよう

1~2	弱い	安心して戶外で過ごせます
3~5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しよう できるだけ長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
6~7	強い	
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
11+	極度に強い	

（注）UVインデックスは、紫外線の強さを示す指標であり、健康被害を確実に防止した数値を示すものではありません。（気庁）Global solar UV index-A practical guide 2002

日焼け止め 正しく塗ってる？

外出前に必ず

外に出る前に必ず

- ① クリーム状はパール粒1節分、液状は1円硬貨1節分
- ② 手の平にとって、顔・鼻・頬・アゴにつける
- ③ まゆげなくのぼす
- ④ もう一度同じ量を塗る

- 腕や脚
- ① 指先から指先、指先を揺くようにつける
 - ② 手のひらでせみんを揺くようにする

2、3時間おきの重ね塗りで効果が持続

あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にとともに、ネット関連のトラブルが多発しています。

- ▲ウソや中傷の書き込み・拡散
- ▲プライベートな写真の流出
- ▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでください。

薬学講座(生徒の感想)

7月14日(金)の6時間目に、各学年ごとに講師をお招きし、薬学講座を行いました。

1年生

- ☆学校薬剤師 岩下薬局江間店 柄田浩孝 様
- ☆大仁警察署 スクールサポーター 永峰清隆 様



薬の正しい使い方と、薬物の恐ろしさについて知りました。薬は、お茶で飲んでしまうと色が変わったり、前もった薬は、成分や効果が違うので飲んではいけないことが分かりました。薬物は、自分のそばまで近づいて、本当に怖いなと思いました。夏休み中、関わらないように気をつけたいです。

(1組 碓井 柚稀さん)



2年生

- ☆大仁ライオンズクラブ 様
- ☆大仁保護司会 様



僕はこの講座をやる前は薬についてあまり知らなかったけれど、この講座を終えて、薬について分かったと思います。使わなくても持つだけで捕まったり、1度使っただけでも薬物乱用となってしまうのは、とても驚きました。そして自分も絶対に薬物を使ったり、所持したりしないように心掛けたいです。

「薬物乱用はダメゼッタイ！」

(4組 池田 万宙さん)



3年生

- ☆厚生労働省 薬物乱用防止啓発訪問事業
聖マリアンナ医科大学 堀口忠利 様



薬や大麻を使ってしまうと本人が傷つくのはもちろん、周りの人たちも傷つけてしまうことが分かりました。薬や大麻は手軽に手に入りやすく、使ってしまうと依存してしまうということも分かったので、誰に勧められても断ろうと思いました。

(4組 古屋 檮花さん)



夏休みもダメゼッタイ!正しい知識と断る勇氣