



令和8年2月2日

東広島市立磯松中学校

心の健康で気になることはありませんか。
「思わずため息が出る」「夜眠れない」「ささいなことにイラッとする」ことがあると、心がSOSを出しているかもしれません。

人間だもの、誰でもイライラしたり、泣きたくなったりすることはあります。自然なことです。

まず、そういう気持ちになっていることを受け止め、深呼吸を。そして、自分に合った対処方法でリラックスをし、またがんばりましょう。

適度なストレスは、
人生のスパイスになる。



元気が出ないときの対処方法は...

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



◎ 誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



◎は、心の回復が早い対処法です。
どの方法も適度にしておくのが肝心です。
「～し過ぎ」は、体の不調につながります。



薬物乱用防止教室

1月13日(火)、金好学校薬剤師さんを講師に2年生対象の薬物乱用防止教室を実施しました。

1回の薬物乱用でも「依存症」になり、そのこと、そのものに執着していきます。

危険なことに手を出さないためにもネットの情報に惑わされない、しっかりとした自分をつくっていきましょう。さらに、友達のことにも気かけ教え合ったり、話を聴いてあげたりしていきましょう。

【若者に広がる薬物乱用】

- ・ ネット上の間違った情報で薬物乱用が増えている
- ・ 市販薬を決められた量を超えてたくさん飲む行為は、大変危険な行為である
- ・ 「依存症」になりやすく、離れられなくなる

【2年生の感想】

薬物以外の事も依存してしまわないようにしたい。

自分がつらい時は、誰かに相談しようと思った。

違法薬物は絶対に使わないし、危険性を呼びかけたい。

周りの人にも気かけ、薬物乱用をする人が出ないようにしたい。

薬物乱用は依存性があり、命にかかわることが分かった。

薬物はもちろん、タバコも使用しないと決めた。



タバコや違法薬物はドーパミンがたくさん分泌され、どんどん刺激がほしくなります。



【薬物乱用防止教室】

若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに!

- ・ 睡眠不足
- ・ 栄養不足
- ・ 運動不足
- ・ やせ過ぎ
- ・ 太り過ぎ
- ・ お酒
- ・ たばこ
- など

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。

