

令和4年12月23日
川口市立上青木中学校
保健室発行



今月の保健目標

薬物乱用防止について
考えよう

コミュニケーションゲームで気づいたこと

友達や家族に自分の思いを伝えようとしたときに、うまく伝わらなかった経験をしたことがある人はいないだろうか。以前「コミュニケーションスキルアップ研修」に参加したことがあった。大人向けだったのだが「みんなにも伝えたいなあ」と思う内容があったので保健だよりで伝えようと思う。

<コミュニケーションゲーム>

次の文を読み、隣の枠に絵を描いてみよう。(どんな紙でも OK)

- ① 右上から左下に向けて流れ星が降ってきました。
- ② 星の下に家があります。
- ③ 家の前には大きな池があって、アヒルが3羽泳いでいます。
- ④ 家の後ろには大きな木が立っています。
- ⑤ 木のてっぺんに三日月が出ています。
- ⑥ 空には鳥が2羽飛んでいます。



さあ、描いた絵を友達やお家の人と見せ合ってみよう。たぶん、全く同じ絵を描いた人はいないのではないだろうか。このコミュニケーションゲームは同じ指示を聞いても、色々な考えのパターンが出てくることに気づいてほしいというものだった。

考え方や捉え方は人それぞれだから、言われたことを同じに捉えるのは難しいし、こちらが思っていることを完璧に伝えるのも難しい。友達との会話の中で「あれ？」と思うこともあるかもしれない。けれど、完璧に自分と同じ考えを持つ人は滅多にいないし、色んな考えがあってもいいと思っていれば、お互いを認め合うことができるのかなと思う。みんなも考え方は人それぞれと思って生活してみてほしい。



1年生歯科保健指導を行いました



12月13日（火）学年集会にて歯科保健指導を行いました。「歯肉炎」について、「正しい歯のみがき方」について養護教諭より講話を行いました。

冬休みの宿題として、全学年カラーテ
スターを行います。
詳しくは別紙をご覧ください。



第1回学校保健委員会 薬物乱用防止教室のご報告

例年、保護者の方・地域の方にご参会いただいている「薬物乱用防止教室」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、生徒のみで実施いたしました。紙面上にてご報告させていただきます。

日 時：令和4年12月21日（水）

講 師：水谷青少年問題研究所
水谷 修 様

テーマ：さらば、哀しみのドラッグ
—夜回り先生、いのちの授業—



水谷修さんは『夜回り先生』としてテレビなどに出演し、たくさんの講演会をされている方です。32年間夜回りをして子供たちを夜の世界から昼の世界に戻す取り組みをされているそうです。その中で「薬物が一番憎い」とおっしゃいました。夜回り先生の32年の戦いの原点である教え子の方が薬物によって亡くなったお話は心に響くものがありました。

薬物は愛の力ではやめられない

- ① 使用するとやめられない — 依存性が強い
- ② 使用すると罰せられる — 法律で禁止・制限されている

タバコ・お酒も未成年は絶対だめ

冬休みはお酒の場が増えるが、未成年は使用しては絶対ダメ。使用させた大人も罰せられます！

医薬品も用法・容量を守って

- ① 医者からもらった薬も他人にあげてはいけない。（法律で罰せられる物もある）
- ② 市販薬も用法・容量を守って。薬剤師に相談して使用すること。

薬物を勧められた時の断り方4つ

- ① 話題を変える。
- ② 同じことを繰り返す。
- ③ 3D 作戦「だって。でも。どうして」を言おう。
- ④ その場から逃げる。

<水谷さんからの最後のメッセージ>

みんなは命の糸が繋がれてきた。ひとつひとつの命は託された命。どんなことがあっても命を大切に。命の尊さを忘れるな！この宇宙にたった一つの命は誰と比べることもできない。傷つける人、悪い人もいるが、その何万倍も優しい人、いい人はいるから、それを忘れないでほしい。幸せな人生を歩めるように…

生徒の感想

- 実際に薬物を使用してしまった生徒の話をきいて、どんなに辛くてやるせないかことが分かった。
- 僕たちは今薬物に関わりなく生活しているが、僕たちの知らない場所では水谷さんの教え子のような経験をしている人がたくさんいることを知った。もしそういう人と関わりを持つようなことがあれば、自分の考えをしっかりとと言えるような大人になりたい。
- 今まで聞いてきた薬物乱用防止教室の中で一番心に響いて感動した。
- ずっと昼の人間でいたいと思った。薬物の怖さや誘われた時の断り方を学び「絶対に薬物には手を出さない」と思うことができた。
- 自分の命は父・母・祖父母・先祖が紡いできた命で、この命を絶対に無駄にしたいけないと思った。