

ほけん だより

令和5年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

3学期の行事予定を確認したら、家庭学習や午前中授業が多くて驚き。あっという間に今年度が終わりそう。今のクラス、学年での生活もあとちょっと。大事に過ごしたいですね。

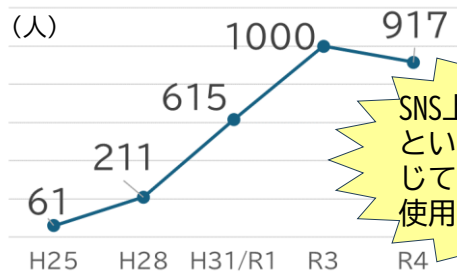


急増 10代の大麻使用

少年ら 集団で大麻所持



20歳未満の大麻検挙人数 この9年間で15倍に



SNS上の『大麻は安全』という誤った情報を信じて危険性を理解せず使用する10代が急増!

参考 厚生労働省「第5次薬物乱用防止5か年戦略フォローアップ」

運動部で大麻

! こんなことに注意してください

この言葉の意味は…
大麻を表す隠語

- # 野菜
- # チョコ
- # ガンジャ
- # 草
- # 葉っぱ
- # マリファナ

これらの言葉を見聞きしたら近づかないこと。誘われても「私は知らない」とはっきり断る。

抽出した大麻成分を
混ぜ込んで作られている
大麻グミ

引用「高校保健ニュース12/18号」



その他、チョコやクッキーなど、形状が多様化。

海外旅行の際、
気づかないうちに
所有、摂取しない
よう注意して。



大麻が合法の国・地域があるのはなぜなのか。

合法にしている国・地域でも、安全だから、有害性がないからという理由で合法にしているわけではありません。

「覚せい剤など他の違法薬物がまん延するより、国が大麻を管理した方が害が少ない」、「大麻を合法化して管理することで税金が増え、反社会勢力の収入が減る」などの後ろ向きな理由が大半なのだそう。

引用: 高校保健ニュース第804号付録/大麻依存の現状について

実際には、大麻は多くの国・地域で違法とされています。

大麻の有害性

- 知覚の変化(時間・空間のゆがみ)
- 学習能力の低下
- 運動失調(反応の遅れなど)
- 精神障害
- 知能の低下
- 薬物依存(欲求が抑えられない)

正しい知識と判断力を身につけて自分を守ってください。

今月のセクロロジーを学ぼう

保健委員(1TC直川・野田/1TD寺澤・細井)

#8
今のみんなに
できること。

健康的な体づくり!!

過度なダイエットが健康・妊娠・出産に与える影響は?

- 健康
- 頭痛・耳鳴り
- 肩こり・イライラ
- 精神的に不安定になる etc,

- 妊娠
- ホルモンバランスが乱れる
- 早産、胎児発育不全のリスクが上がる
- 月経不調、無月経
- 不妊になる可能性も etc,

肥満だと何が心配?

- 不育症のリスク up
- 出産時の創部感染症のリスク up
- 産道の圧迫などにより出産が長引くおそれがある。 etc,

BMI	
18.5未満	がせ
18.5~25	普通体重
25以上	肥満

BMIで肥満度を確認してみよう
BMI (kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

まじゅ
将来 子どもをもつ・もたないは自由。
自分やパートナーが望んだ選択ができるように、今あなたができること。それは、「健康的な体づくり!!」

ルッキズムはもうやめよう!

ルッキズムとは?
外見重視主義。主に人間が視覚により外見でその価値をつけること
(例) 身長170cm以下の男性には鬼気かかないなど風当たりが強い
・テレビ、雑誌の影響

ルッキズムをやめて、ボディポジティブの考え方を大事にしよう!

他にも

ボディポジティブ
ボディニュートラル
自分の体をありのままに愛し、自分の体型に関する考え方をそのまま受け入れようというムーブメント。
テイラー・スウィフト
ビリー・アイリッシュなどに支えられている

