

野球部ボランティアもありがたいの//夏休み終了直前まで、合唱団の素敵がハーモニーが響き渡っていた甲田中、みんなの笑顔で溢れ返っていました

2024.08.28. 夏休み直前の清掃活動、週間アンケートに「牛乳カゴが壊れていて危ないです」と報告した生徒があり、今年もたくさんと確認にこれでは指さのりさう...とリニエ

野球部
階段清掃！



No.10
2024.8.28 発行
甲田中学校
保健室 種市

前期後半スタート！学校リズムに切り替えよう！！

37

日間の夏休みが終わりました。暑い日が続く中でも、運動・文化面でも練習や作品作りに励み各種大会で賞を得たり、ボランティア活動では地域の方々と交流し甲中生の力を発揮できたり、出校日や自主学習会では勉強に励んだり、心も体も頭も鍛え続けた甲中生。笑顔で前期後半を迎えることができ、ひと安心です。

ただ、やはり初日の「頭痛」「だるい」「吐き気」での来室は多く。夏休み中も活動していたとはいえ、「規則正しく、学習していた」というわけではないと思いますので、徐々に学校リズムに慣らしていきましょう。まだまだ暑い日が続きます。①こまめに水分を補給し、②気温に見合った服装（基本 T シャツ・ハーフパンツ）③暑い中動いてたまった疲労を睡眠で解消させ、朝食で塩分や水分を補給し、暑さに負けない体を作りましょう。

8・9月のほけん行事

- 26日（木）前期後半スタート
- 29日（木）前期期末テスト SC 来校
避難訓練
- 9月
- 5日（木）2年食育教室
- 12日（木）SC 来校
- 13日（金）壮行式
- 14日（土）～16日（月）東青中体連秋季大会
- 17日（火）～19日（木）振替休業
- 20日（金）報告会
- 22日（日）秋分の日
- 23日（月）代休
- 26日（木）全校がん教育
- 27日（金）前期終業式
- 30日（月）後期始業式



青森市フッ化物洗口支援事業

本校では、昨年度から県事業としてフッ化物洗口を実施してきましたが、10月より青森市内小中学生の希望者に対し、無料でフッ化物洗口を実施することになりました。市からの説明資料と、今までの質問を参考に親子で相談の上、申込書を提出してください。

- Q フッ化物洗口液の味が苦手なのですが・・・**
→10月からの洗口液は、今までの液よりも「味が無い」と言われています（試していないので、断定はできません）
- Q 洗口後に、体調悪くなることがあるので、途中で止めてもよいのか？**
→同意書は小中在籍中有効となりますが、「途中で止める」、または「止めていたけどやる」場合は、お知らせいただければ対応できます。
- Q 定期通院でフッ化物塗布をしているので、やらなくてもよいですか？**
→学校歯科医からは、定期塗布と学校での週1洗口を同時に行っても問題ないと伺っています。ご家庭の判断におまかせします。
- Q 体に害があるのかと心配です**
→学校歯科医からは、「全く問題ない」と伺っています。

友達からの相談に「どうしたら良いだろう…」と思ったら『きょうしつ』

友達に「もう学校に行きたくない」「いじめられている」「死にたい」など重い悩みを相談されて、どうしたら良いか迷うことはありませんか？そんな時、覚えておいてほしいのが相談を受ける基本『きょうしつ』。子供だけで問題を解決することは難しいので、必ず信頼できる大人（いなかったら、身近にいるちょっとマシな大人や相談機関）に必ずつなげてください。もし相談した大人の対応が悪かったら、**誠実な大人に出会うまで諦めずにつなげてください。**それが、**友達の命を守ること**につながります。

相談を受ける基本『きょうしつ』

き
よ
う
し
つ
気づいて
寄り添い
受けとめて
信頼できる大人へ
つなげよう



「つらそうだね。なんかあったのかな？」
「そんなことがあったの？ 悲しいね。」
「落ち込むのは、当然だよ。」
「私に何かできることある？」
「〇〇のところに一緒に相談しにいこう。」



夏休み直前の清掃活動、週間アンケートに「牛乳カゴが壊れていて危ないです」と報告した生徒があり、今年もたくさんと確認にこれでは指さのりさう...とリニエ



薬物乱用防止教室実施しました



夏休みに入る前の7月7日に、県警職員で現在、青森市教育委員会に勤めている藤本さんから、薬物の害や、青森県の現状について、クイズも交えてお話ししていただきました。感想を紹介します。

■タバコを1年間使用すると18万円を使用することになり、何もメリットがなく、心臓病や、がんにかかりやすいことを聞いて、タバコは使用しないようにしたいと思いました。また、18万円あったら、牛丼が417杯食べれると知り、絶対牛丼の方がよいと思いました。コーヒーやチョコレートやエナジードリンクにも、依存性があるので、飲みすぎないようにしようと思いました。

■薬物乱用の事件が、青森県でもあることにびっくりしました。薬物は1度やってしまったら、2度と元の身体に戻れないし、依存してしまうし、犯罪にもつながるので、勧められても絶対に断らないといけないと思いました。

■覚醒剤や大麻などは、たとえ使用していなくても持っているだけで犯罪になってしまうということを初めて知りました。また、痛み止めの薬やタバコ・酒も薬物乱用につながるということも知ったので、気をつけたいなと思いました。薬物やタバコ・酒を「やろうよ」と誘われてもきっぱり断って自分自身を守っていきたいです。

■薬物やタバコ、お酒はどのように危険なのか知っていたけれど、大麻は他の薬物より安いから買う人が多いということや、二十歳までにお酒を飲むと二十万個の脳の細胞が破壊されるということなど、詳しく知らなかったことを知ることができたので、この経験を活かし、将来、薬物に手を染めたり、お酒を飲み過ぎないようにしたいです。

■薬物は自分の体にいいことなんて一つもなく、むしろ悪いことしかないと再確認できました。薬物をやる理由の80%が、「勧誘」という事がグラフを通して分かったので、今後の人生を良いものにするために、もし誘われたとしてもキッパリと断ろうと思いました。薬物を摂取することで脳が破壊されたり、がんなどの病気にかかりやすくなったりと悪影響しかないし、お酒やタバコ、痛み止めなど身近にあるものも用途を間違えると薬物乱用になってしまったり、コーヒーやチョコ等のとりすぎも依存に繋がってしまうことが分かったのでしっかりと注意していきたいです。

■薬物乱用防止教室を通して薬物などの危険性を改めて知ることができました。タバコでは、約200種類の有害物質があることを知りました。20歳未満にタバコを吸うと、おとなになって吸うよりも害があることを知りました。薬物では、未成年の使用や所持でも10年または5年の懲役があるのも知りました。

■薬物乱用の始まりは、友達からの誘いが多い聞いて、自分の身近な所でこんなことがあったら怖いなと思いました。またそんなことをしないためにも大事な以下のことを思い出して対処したいです

- ・自分のことは自分で守る！
- ・誘われても勇気を出して断り続きます！
- ・絶対に薬物や危険ドラッグを使用しない！
- ・誘われてもきっぱり断ります。また、その場から離れる、相談を必ずします！

メモをとりながらみなさん真剣に聞き、最後に、宣言を記入しました！

