

ほけんたより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
1-2 田中, 3-7 平
2010.10.29発行

秋桜祭に薬物乱用防止キャンペーンがやってきた!!



今年の保健委員会は、
『あなたは断れますか?』
～未来を守るため～
というタイトルで、飲酒・喫煙・薬物
乱用防止について展示発表を行いました。

イベントコーナーの「肺活量測定」や「アルコールパッチテスト」では、多くの人が参加し、
自分の身体を知る体験をしました。参加してくださったみなさん、ありがとうございました!

★ 参加してくれた生徒の感想 ★

20年分のタールの量の
多さにビックリしました。

覚醒剤が意外と身近に
あるかもしれないと
思うととても怖い。

ビデオを見て、薬物は月を
破壊する恐ろしいもので
自分の残りの人生を
失うと解いと分かった。

自分の健康は、
自分で管理しな
きゃいけないと
感じた。

薬物のことを今までたくさん教え
られてきたけど、まだまだ知らない
ことがあるんだなぁ～と思った。

協力してくださった
高祖薬剤師さん・警察署・保健所・地域ボランティアの方々
ありがとうございました😊



甘い言葉に
つられない!

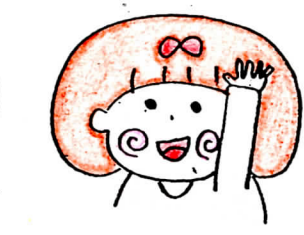
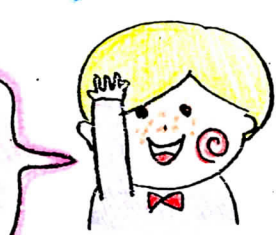
バランスの良い
生活を心がけよう!

毎日
運動を
する!

西高生の健康宣言
～自分にできそうなこと～

一生にタバコを
一本も吸わない
ようにする!

好き嫌い
を
無くす!



知識を持って
NO
と言う!

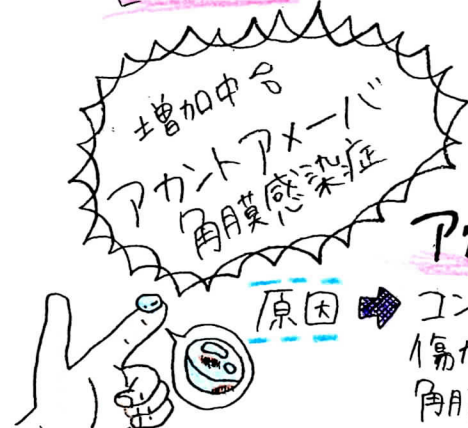
健康市民おかせま21によせて

まず身近な所から直してみよう!!!

10月10日は、
目の愛護DAY

コンタクト大丈夫??

学校の半数以上の生徒は
メガネ・コンタクトを利用しています。



アcantアメバ角膜感染症とは??

原因 ➡ コンタクトレンズ装用による刺激などにより角膜に
傷がついた状態でアcantアメバが付着して、アメバが
角膜内に進入することによって感染する。

症状 ➡ 充血・視力障害・激しい目の痛みなどが起こり、失明の恐れもある!

予防方法 ➡ レンズのケアをするときは 手をきれいに洗い、レンズの汚れを落
とすためにレンズのこすり洗い をしましょう。
眼科で 定期検診 を受け、レンズの使用法を守ってください。

レンズを外しても困らないように
コンタクトケース・めがねを携帯しよう

参考資料: 山陽新聞(2009.12.17 朝刊)
国民生活センター報道発表資料

ケースもいつも清潔にしましょう。
こすり洗いを大切に!!