

生指だより No.3

富士北稜高等学校 生徒指導部

平成30年12月21日発行

年末の交通事故防止県民運動実施中

実施期間 平成30年12月1日（土曜日）～12月31日（月曜日）

交通安全スローガン

乗せるのは 君の宝（かぞく）と その未来（あした）

運動の重点目標

- 1 飲酒運転の根絶
- 2 早めのライト点灯・上向きライト活用の徹底
と反射材使用の推進
- 3 高齢者と子供の安全な通行の
確保と高齢運転者の交通事故
防止



高校生に関係するものは、特に自転車の安全運転です。本校でも毎月登下校時の自転車と自動車の接触事故が発生しています。いずれも大事には至っていませんが、自転車の運転には十分注意して下さい。ご家庭でも交通安全についてご指導をお願いします。特に、これからの季節は寒くなり路面が凍結することもあります。朝の登校時の支度には余裕をもって準備をするようにご指導願います。

また、この地域は観光地です。年末年始、多くの観光客が車で訪れます。冬季休業中、より一層交通安全への意識を高めてください。もし、事故に遭ってしまったら、必ず警察に連絡し事故の対応を行

い、相手の連絡先は必ず確認しておいて下さい。

防犯講話について

12月14日に、1年生対象に富士吉田警察署の少年補導職員の桑原咲子氏を招いて「インターネット関わる犯罪」というテーマで防犯講話を行いました。内容は「友人・交際相手が無断で自分の画像を SNS に掲載したケース」「悪ふざけの様子を撮影した SNS に掲載したケース」のビデオを見て、問題点を探りました。生徒の事後レポートには「怖さがわかった」「自分の安易な行為が犯罪つながる、自分が被害を受けることがわかった」と書いてあります。



しかし、実際はどうでしょうか instagram, Facebook, twitterなどを閲覧すると多くの若者が友だち・知人のとの写真を、または「スノー」などの機能を使ってコラージュした画像を載せています。もし、コラージュした画像に対して、その画像に写っている当事者から何から訴えられたらどうしますか。危険性を知っていても、適切な行動がとることができないのです。また、一度広まった画像を WEB 上から完全に消すことは不可能です。無断掲載、安易な加工画像の掲載はやめるようご指導ください。

また、保護者の方々に伺います。お子様のスマートフォンに対してフィルタリング機能を使っているのでしょうか。アダルトサイト、有料サイト等、高校生にふさわしくないサイトへのアクセスを制限できます。この機能はお子様には不便な機能ですが、犯罪から身を守る一つの手段になります。是非、ご確認ください。

身近にある薬物乱用

7月20日に本校で薬物乱用防止講話を開催しました。ここでは、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどテレビの刑事ドラマ、ドキュメンタリー番組で見るとような薬物の乱用の恐ろしさについての講話を行いました。しかし、この紙面では11月30日学校職員向けに行われた薬物乱用防止の研修会の内容を2つお知らせします。

カフェイン中毒

近年コンビニエンスストア等販売されるようになった「エナジードリンク」と呼ばれる炭酸飲料水の大量摂取に伴うカフェインの過剰摂取です。カフェインはコーヒー、紅茶、緑茶にも含まれています。コーヒーの平均的含有量 100ml あたり 60mg ですが、エナジードリンクによっては 100ml あたり 90mg 含まれています。「エナジードリンク」を頻繁に飲んでいる姿を見たら、「飲み過ぎだ」と一言注意をしてください。カフェイン過剰摂取の影響は次の通りです。



精神症状

落ち着きがなくなる、焦燥感をおぼえる、
感覚過敏になる、興奮する、不眠

身体症状

悪心（おしん）・嘔吐（おうと）、胃痛、
胸痛、頻脈（不整脈）、呼吸促拍、頻尿

最近では、ドリンクでは覚醒作用が鈍り、カフェインの錠剤に依存するケースも増えているようです。

薬の目的外服用

講演の中で示された例は抗てんかん薬の健常者への不適切服用でした。脳への血流が良くなり、脳のはたらきが良くなる、結果として学習が進むという理由で一部の教育熱心な保護者が子どもに服用をさせたというものでした。抗てんかん薬を健常者に服用した結果、てんかんに似た症状を突然発症したそうです。

処方薬、市販薬の目的外の使用は大量服用と同様に薬物乱用となります。処方薬、市販薬は適正に服用すれば健康増進につながりますが、間違った服用であれば、体を害するものになります。数多くの情報が簡単に入手できる時代、誤った情報に惑わされることなく薬を適切に服用させてください。



冬休みの生活について

日本の文化は一年の節目節目を大切にす文化です。この時期は一年の締めくくりと、年の始まりのとき、是非家族での顔を見ながらの会話を大切にしてください。

現代社会は各種の SNS により、家族の中でさえ、文字による会話で済ませることが多々あります。文字だけではその言葉に込める思いを正確に伝えることはできません。時には文字だけ先走り、本意とは正反対の方向に伝わることもあります。新しい年を迎えるこの時期にあたり、家族の団らんを大切にし、それぞれの思いを伝え、理解する機会を作ってください。お子様の生活の基盤は家庭にあります。保護者に「愛されている、大切にされている」ということをお子様に再認識させる機会にしてください。

三年生は新たな人生が始まる年でもあります。年末年始を今まで育ててくれたことを親に感謝する機会、そして新しい生活への抱負を持つ機会にしてください。

長期休業中は生活のリズムが崩れやすくなります。生活習慣を整え健康に注意させてください。

また、いつもと違った状況の時に問題行動や事故が起こる可能性があります。自分の行動には十分注意し責任を持った行動をしてください。

休業開けには全員が元気に明るく登校できることを願っています。良いお年をお迎えください。

富士北稜高等学校

TEL: 0555-22-4161

E-mail : hujihkr-k@pref.yamanashi.lg.jp

URL : <http://www.hokuryoh.kai.ed.jp>

QR CODE :

