



令和5年 12月 21日
川口市立芝西中学校
陽春分校保健室

2023年ねんもあと少しすこになりましたね。みなさんにとって今年ことしはどんな1年いねんでしたか？

What was the year like for you all ?

今年对你来说是怎样的一年？

12/20(水) くすり やくぶつ らんようぼうしきょうしつ お薬&薬物 乱用防止教室 おこな を行いました



個人情報保護のため
写真は転載しません

がっこう薬剤師せんせいの先生から
お薬と薬物 について
実験じっけんも行いながら
くわしく教おしえてもらいました。

薬くすりによって目的もくてきや飲み方の がたがちがいます。かならず入はいっている袋ふくろやパッケージを確かく認にんしましょう。



なに お 何が起きたかな？

“オーバードーズ” (Overdose)



ゲートウェイドラッグ (Gateway drug)



ダメ、ゼツタイ。

ふゆやす

冬休みは ○○の **Chance** !!



1. 食生活 しよくせいかつ を見直す みなお **Chance**

Eating habits 饮食习惯

食べすぎ、甘いジュースの飲みすぎは ひまん 肥満や ば 歯の げんいん 原因になります。

Overeating and drinking too much juice can lead to obesity and tooth decay.
吃太多和喝太多果汁会导致肥胖。

2. 睡眠 すいみん をたくさんとる **Chance**

Enough sleep. 充足的睡眠

早く寝て はや ね しっかり睡眠をとって すいみん 脳や のう 身体を からだ 休めましょう。

Go to bed early and get enough sleep to rest your brain and body.

早点睡觉, 保证充足的睡眠, 让大脑和身体得到休息。



3. 運動 うんどう をする **Chance**

Exercise. 锻炼

運動することで、うんどう 肥満を ひまん 防ぎ、ふせ 骨や ほね 筋肉を きんにく 成長させます。

また、めんえきりよく 免疫力も たか 高めることができます。

Exercise prevents obesity and helps your bones and muscles grow.
It also increases immunity.

锻炼可以预防肥胖并帮助骨骼和肌肉生长。它还可以增强免疫力。

4. 治療 ちりょう をする **Chance**

Treatment. 治疗

むし歯の ば 治療が ちりょう まだ お 終わって ひと ない人は ふゆやす 冬休み ちゅう 中に かならず 歯医者 はいしゃ に行きましょう。

People whose cavities have not been treated should go to dentist during the winter vacation.

如果你还没有治疗蛀牙, 一定要在寒假期间去看牙医。



ふゆやす いろいろ 冬休みは いろいろな ことができる **Chance** !

Chance りよう を利用して じゅうじつ 充実した ふゆやす 冬休みに しましう しましょう!