



令和4年 12月1日 銚田市立旭中学校 保健室

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。

12月になり、だんだんと寒くなってきました。かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行してくる季節です。こまめな手洗い・うがい、三密を避ける、規則正しい生活を心がける等の感染症対策を引き続き継続していきましょう。

12月の保健安全目標
 保健目標…冬の健康管理をしっかりしよう。
 安全目標…やけどに気をつけよう。



11月29日(火)薬物乱用防止教室を開催しました(2学年)



講師 サポートセンター水戸
 小林 郁美 さん



講師に茨城県警少年サポート水戸の小林さんをお招きして、薬物乱用の恐ろしさについてご講演いただきました。近年若年層に広がり、社会問題となっている危険ドラッグなどの薬物の実態や、どんな誘いがあっても断れる強い意志をもつことの大切さ、酒やたばこの健康被害についてお話をしていただきました。

薬物乱用とは、医薬品を医療目的以外で使うこと、医療目的でない薬を不正に使用することだと知りました。また、栄養ドリンクやエナジードリンクにはカフェインが含まれていて、飲みすぎは命にも関わることを知ってびっくりしました。悩みがあったら薬に頼らず、周りの人に相談したいと思います。

薬物の誘いに負けない
 3つの行動

- ① きっぱり 「断る」
- ② その場から 「離れる」
- ③ 警察などに 「相談する」

病院からもらった薬でも、間違っただけで飲むと、薬物乱用になると知りました。また、小・中・高校生も薬物の事件を起こしていると知り、驚きました。たばこやお酒などは、これから大人になるにつれ身近なものになっていくので、気を付けていきたいです。

薬物を万が一勧められてしまったら、どんなに仲のいい人でも、きっぱりと断ります。

薬物を使うと心と体に悪い影響を与えることや、一度使い始めるとやめられなくなってしまうことがよくわかりました。もし誰かに誘われたとしても、絶対にやらないようにしようと思いました。

講演を聴くまでは、関係のないことだと軽く考えていたところもありましたが、薬物の種類、危険性、身近なものでも乱用になってしまうことなど、たくさんのお話を学ぶことができました。



感染症が流行する季節です!

かぜもインフルエンザも、新型コロナウイルスも予防方法は同じです!

正しく使おう マスク!



ポイント
会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう
手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント
 指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そう **ゼロ密!**

一つの密でも避けましょう!!



文部科学省 HP より



マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×



※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、すぐに学校に連絡をお願いします。(治療証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間★ 学校保健安全法施行規則

インフルエンザ

- 発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症

- 治療するまで。

感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症・手足口病 等

- 症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまで。

