保健だより 12月

令和7年 12 月1日　鉾田市立旭中学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症が流行するシーズンがやってきました。感染症はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症等様々ですが、感染予防の基本は同じです。こまめな手洗い、換気、咳エチケット、規則正しい生活を心掛けましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えることが多いです。これは空気が乾燥して光の散乱が少なくなるからだと言われています。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じる人も多いのではないでしょうか。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

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。

【12 月の保健行事】　**がん教育講演会**

＊日 時　12 月 12日（金） 6時間目（14:25～15:15）　＊対 象　2学年
＊講 師　鉾田市保健センター 保健師　＊場 所　旭中多目的室

11 月6日（木）救命基礎講習を開催しました（２学年）

講師に鉾田消防署旭出張所の木村さん、女性消防団の水上さん、勝村さん、宇都木さんをお招きし、救命の基礎について講習をしていただきました。傷病者発見から救急隊到着までの流れを教えていただき、実技では胸骨圧迫、AED の操作を練習しました。

【演習を終えて】
- もし倒れている人がいたら講習を思い出して、積極的に行動したいです。
- AED の操作はすごく難しいと思っていたけれど、音声で案内してくれるのでわかりやすかったです。

11月11日（火）薬物乱用防止教室を開催しました（2学年）

講師に鉾田警察署生活安全課　岡部伸弘　様をお招きして、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についてお話をしていただきました。

生　徒　の　感　想

薬物を乱用すると、周りにも影響を与え、薬物に依存してしまい、やめられなくなることがわかりました。何もいいことが起きず、悪いことばかりだと思いました。
誰に勧められても、どんなことがあっても「きっぱり断る」「その場から離れる」「警察などに相談する」を大切にして、薬物乱用をしないようにします。

薬物とは、法律で禁止されている薬物だけではなく、病院や薬局で処方される薬や市販の薬も、用法用量を守らなければ薬物乱用になることに驚きました。

講演会では、自分の知っている知識以外にもたくさんのことを知ることができました。種類や特徴についてよく知らない部分もあったので、今後、このようなものに出会わないためによく覚えておこうと思いました。今回学んだことを大切な家族や友達に話そうと思いました。

薬物乱用を自分事として考え、絶対にやらない、断る、近付かないを忘れずに生活していきたいです。
家族や友達にも　共有してみんなで薬物乱用を防いでいきたいです。

薬物には隠語があって、だまされて買ってしまう危険性もあることがわかり、薬物に対して今までより危機感をもつことができました。もっと知識をつけて、見せていただいた動画のようにならないように自分をしっかり守りたいと思いました。

基本的な感染対策

インフルエンザをはじめとする感染症の予防には「手洗い」「咳エチケット」「換気」などが有効です。
窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。暖房器具の近くの窓を開けると、入って来る空気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。暖房器具の種類や設置位置を決める時は、ｶｰﾃﾝ等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意しましょう。