保健だより10月



令和8年10月５日　鉾田市立旭中学校　保健室

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、光量が太陽の約 50 万分の1となり、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めませんか？

全国的にインフルエンザの流行が例年より１カ月以上早く始まっています。手洗いや部屋の換気を徹底し、十分な睡眠をとって予防をしましょう。

10月の保健安全目標

保健目標　・・・　目を大切にしよう
安全目標　・・・　安全な行動を心がけよう



９月 17 日（木）薬物乱用防止教室を開催しました（2学年）

茨城県薬物乱用防止指導員
潮来地区協議会長
巽　誠　様





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、どのような誘いにも流されず断る強い意志をもつことの大切さ、酒やたばこによる健康被害についてお話しいただきました。

また、実際の誘われる場面を想定したロールプレイでは、相手に流されずにはっきりと断る伝え方を体験し、生徒たちは薬物乱用を未然に防ぐための行動について実践的に学ぶことができました。

薬物に一度でも手を出すと、自分の健康だけでなく、家族や友達との関係や生活のすべてが壊れてしまうのだと強く感じました。もし身近な人から誘われたとしても、流されることなく「ダメ、ゼッケイ」「絶対に使わない」ときっぱり断る勇気を持ちたいです。また、困ったことが起こったら、すぐに信頼できる大人に相談したいと思いました。

薬物乱用についてよく知ることができました。薬物乱用はとても恐ろしいもので依存性があるものだと改めて確認できました。私は、成人して友達などに誘われても、たばこや薬物乱用は絶対にしたくないと思いました。

実際に15歳の子が友達からもらった薬を飲んで病院に入院したという話をきいて、私たちくらいの年齢でもそういうことがあるんだ、めずらしいことじゃないんだというのを知って、より気を付けようと思いました。友達に誘われてもしっかりと断りたいです。

薬物乱用は、自分が思っているより危険なものだと改めて実感できました。身近の人にも薬物乱用のことについて教えたいなと思いました。

薬物乱用は、用法用量を守らないと、市販の薬や処方された薬でも起こってしまうことがわかりました。薬を正しく使用することの大切さを改めて学びました。

薬物に誘われたときの断り方についてよく分かりました。ロールプレイを通して、相手に流されず、はっきりと「断る」「その場を離れる」ことの大切を知りました。

いつもの手洗い 正しくできていますか？



10 月は寒暖差や乾燥で風邪や感染症が増える季節。インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス、O157 などは、手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも感染します。 だからこそ、手洗いは、効果的な感染症予防法!!こまめな手洗いで感染症を予防しましょう。







手洗いの推奨時間は石けんで **30 秒以上**です。
「どんぐりころころ」：2 回歌うと約 30 秒以上になります。歌いながら洗ってみてください♪

洗い残していないかな？

CHECK!



指先 手のひらに指を立てて、手のひらでこする



手首 反対の手で掴み、ねじるように洗う



親指 反対の手で掴み、ねじるように洗う

指の間 指を深く組んで指の間をもみ洗いする



手のしわ しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる



写真は旭中の先生の手です。
さて、この手は誰でしょう？

ヒント



＊爪は定期的に切りましょう＊

爪が伸びていると、爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。そこに汚れがたまりやすくなり、細菌が増えやすくなります。アルコール手指消毒剤も浸透しにくくなります。爪は伸ばしすぎず、適切な短さを保ちましょう。

※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、学校に連絡をお願いします。
（治癒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

第2種

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	○ 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで。
百日咳	○ 特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで。

第3種（その他の感染症）

感染性胃腸炎	○ 下痢、嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能。
溶連菌感染症	○ 適切な抗菌薬療法開始後 24 時間を経過し、全身状態が改善されれば登校可能。