

ほけんだより 12月 (冬休み前号)

川口市立芝西中学校 保健室 令和3年12月16日発行



朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、季節はすっかり「冬」ですね。2学期も残りわずかです。新型コロナの変異株が出てきています。引き続き、感染症対策をしましょう。また、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎等に注意して、元気に3学期を迎えましょう！

さまざまな感染症に



負けない体づくりを！

冬は感染症の流行る時期です。感染を防ぐためには、手洗い、うがいをはじめとして、室内の加湿や生活リズムを整えて体の免疫力を高めることが重要です。

かぜ・インフルエンザ 予防のキホン

睡眠・栄養（食事）をしっかりとる

手洗い・うがいをする

人ごみに出かけない

ストレスをためない（気分転換する）

* 部屋の乾燥を防ごう *

冬は窓を閉めて暖房を付けるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜを引きやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。

- 窓を開けて換気をしよう
- 暖房機をつけっぱなしにしないようにしよう
- 加湿をしよう
- 観葉植物や球根の水栽培をお部屋に置こう

タオルを濡らしてかけておくのも良い方法です。湿度は40～60%を目安にしましょう。

☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

<p>生活リズム崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>かぜ・インフルエンザ予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがい</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

薬物乱用防止教室が行われました

12月6日（月）に、埼玉県警察本部少年課からお越しいただいているサポーターの方よりオンラインで講演をしていただきました。

<演題> クスリリスク

～薬物への入り口～

タバコ・お酒は、薬物に比べて、身近にあって簡単に手が届く。薬物使用で捕まった少年たちのうち、

約9割はタバコ・お酒の経験者であり、さらに強い刺激を求めたくなって、薬物に手を出す。

1 タバコ・お酒の有害性

未成年がアルコールを飲むと、脳の細胞を壊し、神経を溶かし、老化を進める。アルコールによって一度縮んでしまった脳は一生元には戻らず、他にも心疾患や肝機能障害等を発症する。

2 薬物乱用とは

① 薬（市販薬など）をルールを守らずに使用すること
自分以外の方が処方してもらった薬を飲むことや、自分が処方された薬でも、飲む量を増やしたり、決められた時に以外に飲むことなど。

② 法律で規制されている薬を使うこと

3 違法薬物の種類

覚せい剤、コカイン、大麻、シンナー、MDMA、サイロシピン、LSD など

4 薬物が心身に与える影響

危険ドラッグと言われる薬物は、原料に何が含まれているか不明。心身にどんな影響が出るかわかっていない。目が見えなくなる、脳が小さくなる、骨が溶ける、心不全など身体がボロボロになる。意識障害、けいれんなどを起こして死亡するケースもある。



辛い現実から逃れるために、他に刺激を求め、心が弱ってしまった人の「心のすきま」から薬物にのめり込んで依存してしまうことが多いと言われています。「あの時断っていれば…」と後悔しても後戻りはできません。どんなにストレスがあっても、嫌なことがあっても、薬物で一時忘れたことにしたとしても、結果として嫌なこともストレスもなくなりません。結局、自分の力で乗り切る以外、解決方法はないのです。

○薬物乱用は…地獄への片道切符なのです。

絶対にこのような世界に足を踏み入れないでください。

<生徒の感想>

- 私が一番印象に残っているのは薬物はインターネットや身近な人から入手できること、心身共に影響があることです。1回の使用でも乱用になるのでその場で絶対に断る意思と、その時の精神力が肝心だと思いました。
- 薬物使用により、人生を台無しにしないようにしようと思いました。