ほけんだより 12月

２０２３年１２月４日

小川南中学校
保健室発行

　１２月２２日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん（うん→運）」が２つつく７種類の食べ物をお供えしたり食べたりする「冬至の七種（ななくさ）」という風習があるそうです。例えば、にんじんに含まれるβカロテン、れんこんと金柑に含まれるビタミンＣは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べ物が、昔から注目されていたということかもしれません。
　１年の終わりを元気に過ごせるように、冬休み中も夜更かしをせずいつも通りの生活リズムで過ごしましょう。

12月の保健安全目標

・冬の健康に気を付けよう。
・事故災害から身を守ろう。

一人ひとりの予防がかぜ、インフルエンザ、新型コロナの流行を防ぎます

基本的な感染症対策

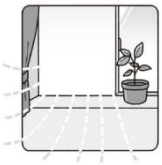
こまめな手洗い
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

マスクを着用
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのも防ぎます。

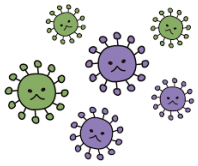
部屋の加湿
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

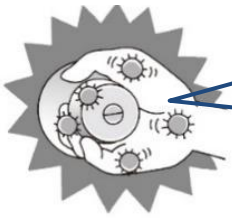
規則正しい生活
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力がアップします

部屋の換気
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



人混みを避ける
人がたくさんいると感染の確率が高くなります





特に汚いところは触っていないと思っていても、ドアノブや電気のスイッチ等、あらゆるところに感染のリスクがあります。

薬物乱用防止教室を実施しました

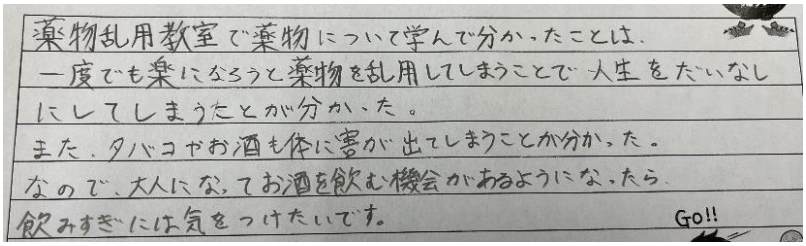
11月８日（水）に、学校薬剤師の田原敏和先生を講師にお招きし、１年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。薬物に関する正しい知識や体に及ぼす悪影響や恐ろしさ、依存性の高さなどについてお話をしていただきました。また、薬物を誘われたときの断り方のロールプレイングを交えながら、薬物の誘いを断る強い心をもつことについても教えていただきました。

将来、どんなに誘惑があっても、正しい判断をして絶対に薬物に手を出すことがないよう、今から薬物の恐ろしさをしっかりと胸に刻んで生活していってほしいと思います。

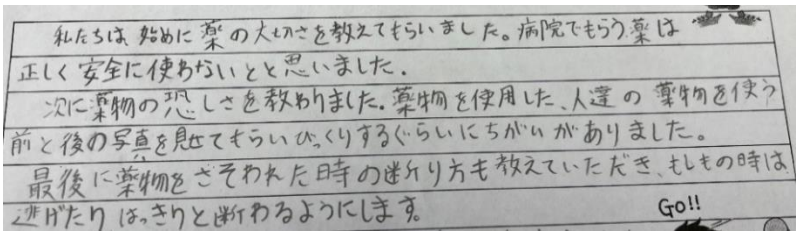
お忙しい中貴重なお話をありがとうございました。

断り方のロールプレイングの様子

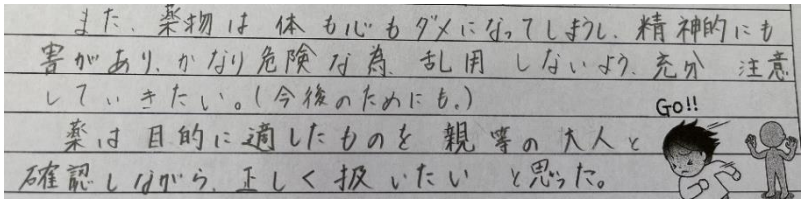
☆★ 生徒の感想 ★☆



薬物乱用教室で薬物について学んで分かったことは、
一度でも楽になろうと薬物を乱用してしまうことで人生をだいなしにしてしまうことが分かった。
また、タバコやお酒も体に害が出てしまうことが分かった。
なので、大人になってお酒を飲む機会があるようになったら、
飲みすぎには気をつけたいです。
Go!!



私たちは始めに薬の大切さを教えてもらいました。病院でもらう薬は
正しく安全に使わないとと思いました。
次に薬物の恐しさを教わりました。薬物を使用した人達の薬物を使う
前と後の写真を見てもらいびっくりするぐらいにちがいがありました。
最後に薬物をさそわれた時の断り方も教えていただき、もしもの時は
逃げたりはっきりと断わるようにします。
Go!!



また、薬物は体も心もダメになってしまうし、精神的にも
害があり、かなり危険な為、乱用しないよう、充分注意
していきたい。（今後のためにも。）
薬は目的に適したものを親等の大人と
確認しながら、正しく扱いたいと思った。
Go!!

12月1日♥世界エイズデー♥

この日は世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が制定したものです。

HIV とはヒト免疫不全ウイルス（human immunodeficiency virus）の頭文字で、免疫システムを攻撃して、人体が本来もっている感染症や病気と闘う能力を弱めるウイルスです。HIV のおもな感染経路は不用意な性行為です。感染者の涙、唾液、汗などの体液には、ほかの人を感染させるだけのウイルス量がないため、日常生活でうつることはありません。

HIV 感染は完全には治癒しませんが、医療機関につながって早期に診断、治療を受けることで、エイズ（後天性免疫不全症候群）を発症せずにすみます。エイズはHIV 感染の最終段階で、免疫システムが破壊されるため、発症すると命にかかわる感染症にもかかりやすくなります。

正しい知識と意識が感染と偏見の最大の予防策です。