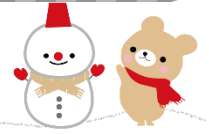




Health News

2021年12月24日
小木中学校
保健だより No.15

12月の保健目標 冬の健康管理について考えよう



今年も残りわずかになりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症が拡大した時期があり、感染症対策をしながらの1年だったのではないのでしょうか。

冬休みは、クリスマス、大晦日、お正月などがあり、生活リズムが乱れやすくなります。自分で自分の生活リズムを意識して、健康で元気な冬休みを過ごしてください。



お知らせ

冬休み中に、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染した場合は、学校に連絡をお願いします。（小木中学校 74-0064）

*年末年始は職員に電話が転送されます。

フナに負けない！

手洗い自己チェック



生徒会保健委員会では、12月6～10日の5日間手洗い自己チェックの取組を行いました。給食前にタイマーを使って30秒以上手洗いをし、手指消毒ができたなら、自分の名簿にシールを貼りました。

これからもていねいな手洗いを心がけましょう。

冬休み中に受診・治療をしましょう

むし歯の治療や歯肉・歯石などの受診が終わっていない人に、通知表渡しの時に再度「治療勧告書」を配付します。今回の用紙の色はピンクの紙（レッドカード）です。この紙をもらった人は、すぐに歯科医に受診しましょう。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

冬休みも油断しないで！！

こまめな手洗い



30秒くらいかけてていねいに洗い、最後に清潔なタオル等で水気をふき取ります。

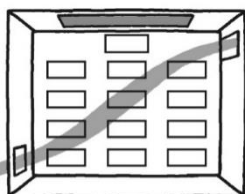
外から教室（屋内）に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

マスク着用



人と会うときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

薬物乱用防止教室

12月3日（金）に2年生を対象に県政出前講座「違法薬物乱用防止」をテーマに、石川県薬事衛生課の中田さんを講師にお招きし、薬物乱用防止教室が開催されました。

～感想より～（一部抜粋）

薬物はいろいろな種類があり、日本でも年々大麻などの乱用が増えてきていることを知りました。薬物は、一度乱用してしまうと治すことができず、依存し続けて、薬の使用量は増えていき幸せが感じにくくなってしまいますので、絶対に薬物には手を出さないようにして、もし勧められてもきっぱりと断る勇気を持って絶対に乱用しないようにしたいです。今は、インターネットでも薬物の密売がされているので改めて絶対に乱用はしないようにしたいです。 2年 Yさん

薬物の危険性はもちろん、誘われた時の断り方なども習いました。薬物乱用防止教室は過去にも開かれましたが、確かに内容が変わっていました。今回は少し変わった視点で乱用防止を習いました。これを通して、うまい話だけではないこと、友人などに誘われても勇気を出して断ることを学びました。気をつけます。 2年 Oさん



話を聞いて、薬物の危険さを改めて感じました。医薬品でも使い方を間違えると乱用になるということに驚きました。説明をちゃんと読まないといけないなと思いました。また、薬物は使い続けるにつれて使用量が増えていき、依存してしまうということが怖いと思いました。自分が苦しい思いをするだけでなく、周りの人にも迷惑をかけてしまうので、絶対に使用してはいけないと思いました。もしも薬物をすすめられたり、友達が使用していたりしたら、勇気をだして、誰かに相談することが大切だと思いました。

2年 Yさん



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。そして、別の人の口や鼻から体の中に入ります。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

冬休みも油断しないでね。

ウイルスの生存時間

空気中
3時間

ボール紙の表面
24時間

プラスチック・ステンレスの表面
48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

