

ほけんだより 12月



2023.12.2

鳥越中学校保健室

本格的に冬になってきました！11月はいきなり夏のように暑くなったかと思えば数日後には一桁の気温…衣替えや布団の交換など色々とお悩みされました。しかし、あまりに長い夏だったために夏の野菜が二度収穫できたりと嬉しい現象も起こっていたみたいですね♪さすがにもう暑くなることはないと思いますので、今からは寒さ対策や雪の事故予防に努めてください。

最近の風邪はとにかく咳がしつこいようです△（北野も2週間咳に悩まされました）病院や薬局では咳止めの薬が不足しているというニュースも聞きました。まずは風邪をひかないように、生活リズムを整え免疫力を高めて、冬休みを迎えましょう！



寒い日も意識して

背筋を伸ばそう

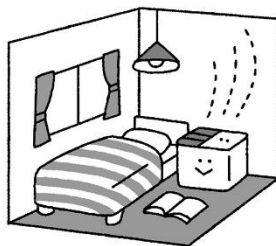
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

潤いで線毛運動の活性化！

のどから肺に至る気管支には線毛がびっしりはえています。線毛は1秒間に約15回の速さで波打つことで、咳や痰とともにウイルスや菌を体外に排出します。その線毛の弱点が**乾燥**！湿度が低いと運動能力が低下してしまいます。湿度を高めるように工夫しましょう！右のイラスト以外におすすめる方法があったら教えてね！

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)
- うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする
(呼気による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

寒いのでだらけたくなってしまう冬休み…そんなときこそ自分を律した生活を！3学期に元気な姿を見せてくださいね♪3年生は受験に向けてラストスパート！夢を叶えた自分の姿を思い描いて、一心不乱に勉強だ！

薬物乱用防止教室

11月27日(月)の6限目に学校薬剤師の中山先生から「クスリ」についてのお話をいただきました。最近、若者を中心に流行っている「オーバードーズ」の恐ろしさについての話が衝撃的だったのではないのでしょうか。みなさんも手に取りやすい市販薬の問題だったので、身近な恐怖として捉えてもらえたと思います。一部感想を紹介します。

自分は大丈夫と今は思っているけど、高校や社会に出たらこの考えが変わるかもしれません。そのときの考えだけにとらわれず、後のこともしっかり考えなければいけないと思いました。

市販薬のオーバードーズについて知って、薬物乱用を身近に感じたので、薬の使用方法についてもっと自分事として考えなければいけないと改めて感じました。

オーバードーズを無くすことも大事ですが、一番大事なのは死にたくなるぐらいつらい状況を無くすことと、相談できる場所を作ることなのかなと思いました。

薬は量と時間をしっかり守った上で、必要に応じて使用していきたいです。また、薬の使用方法を確認してから十分注意をはらうことを意識していきたいと思いました。

私達と同じような年齢の子ども達が実際に薬物を過剰に摂取していることを初めて知りました。

自分は薬を正しい時間に飲んでいてと思っていたけど、今回のお話で間違った時間に飲んでいて気付きました。

私は「オーバードーズ」という単語さえも知らなかったので、今回の防止教室を通して正しい知識を得られて良かったです。

「薬は正しく使ってこそ薬」ということがよくわかったし、正しくない使い方をすると副作用や効き目が悪くなるから日頃から気を付けたいなと思いました。

保健委員会が運営しました！準備や片付けの仕事を頑張ってくれました♪



司会は委員長の2年米澤さん！立派な姿でした♪



正しい知識を!! エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所でうつることはありません。

- ・会食 ・握手 ・会話
- ・せき、くしゃみ ・トイレ(便座)
- ・プール、お風呂

正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながるのです。

その情報、ホントに正しい？

漫画やインターネットには興味本位で間違った性情報が溢れています。性に関して悩みや不安がある人、まじめに勉強したい人は保健室まで。



『青のフラッグ』

性の多様性をテーマにした高校生の物語。大切な仲間だからこそ、理解したい、でも理解できない…性の問題から発生したそもそもその人間としての関わり方・考え方について主人公を取り巻く友達の思いや葛藤にもすごく考えさせられます(特に7巻)自分が主人公だったら、この友達の立場だったら、どうするだろう…この漫画を読んだみなさんの感想をぜひ聞かせてほしいです。気軽に保健室に読みに来てね!



『青のフラッグ』
1~8巻
著者: KAITO
発行所: 集英社
発行年: 2017年~