

# ほけんだより 12月



鳥越中学校保健室

2025.12.4

秋があっという間に終わり、寒い冬がやってきましたね。寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、「けが」をしやすくなります。準備体操で硬くなった筋肉をほぐし、ポケットからしっかり手を出して、安全に運動して体をポカポカにしましょう！

鳥越中では、11月はじめにインフルエンザが流行り、今は落ち着いていますね。しかし、まだまだ油断はできません。冬はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症やノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行りやすくなります。冬休みを楽しく元気に過ごすためにも、手洗いや換気、生活習慣を整えるなど、できることから始めて健康を守りましょう！

## SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

**感染症注意報**

自分も... まわりも...

**10のアクション**

**健康に過ごすための10のアクション**

**ポイント1**

**手洗い**

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についていたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**換気**

部屋の2カ所を開けると。

**ポイント3**

**マスク**

正しくつける

**食事**

栄養バランスに注意

**睡眠**

量も質も確保

**運動**

意識して体を動かす

**密回避**

人混みは避ける

**咳エチケット**

肘やハンカチでおさえる

**検温**

体調が悪いと思ったら

**休養**

無理しない

### 感染経路別

### 冬に気をつけたい 病気の例

#### 覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

**飛沫・接触感染**

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

**空気・飛沫・接触・経口感染**

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

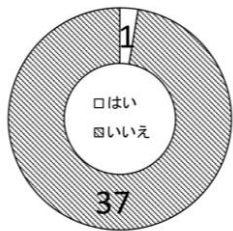


# 11月28日 薬物乱用防止教室 「麻薬・覚せい剤について」

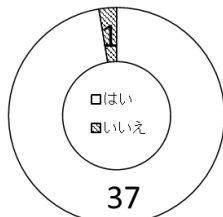


今年度も学校薬剤師の中山先生がお話をしに来てくださいました。薬物はやってはいけないものとは思っていましたが、実際に、歯が溶けるといった自分の体への害がわかると、より一層、薬物をやりたくないなという気持ちになりました。みなさんはどうでしたか？みなさんのアンケートの結果や薬物乱用防止教室では答えられなかった質問への回答、感想文から一部を紹介します。

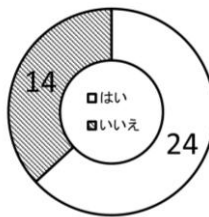
薬物を使ってみたいか



薬物に関するニュースを  
みたりきいたりしたことがあるか



「オーバードーズ」という言葉を  
聞いたことがあるか



麻薬・覚せい剤のイメージ

危ない・危険	8
よくない・悪い	6
やばい	5
やったらダメ	3
こわい	3
薬物乱用	2
身体に悪い	2
犯罪	2
違法	2
白い粉	2
中毒性	1
捕まる	1
闇取引	1
ト横	1
捕まる	1
逃避	1

## 薬物っておいしいの？

食べたことないからわからないけれど、一般的においしい薬はない。チョコやアメ、クッキーなどのお菓子に混ぜられていることもあるから注意！

## なとりのオーバードーズきいた？

きいてみた！あれは薬物じゃなくて、恋愛への依存をテーマに歌っていたね。薬物だけではなく、ゲームやスマホ、恋愛など、私たちの身近にも依存しやすいものはたくさんあるから、気をつけようね。

友人・知人・インターネットからの勧誘をきっかけに薬物乱用をしてしまうのだとわかりました。身体はもちろん、心へも悪影響を及ぼすのだと知りました。

相談をすることが大切と知りました。しかし、そんな簡単に断ったり、相談をしたりできたら薬物乱用者があんなに多くなることはないと思いました

私も薬を服用することがよくあるので服用方法や量をしっかりと守って服用しようと思いました。

いくら仲のいい友達でも何があっても絶対に断ることが大事だとわかりました。誘うことは絶対にしない、そして友達に誘われても断ることを忘れないで生きていきたいです



もともとダメなものとなっていたけど、今日の授業で、なんでダメなのか、使ったらどうなるのか、詳しく知ることができて、今後に生かそうと思った。歯の写真とか見たけれど、あんな風になりたくないと思ったので、自分の体を守るために絶対に使わない！

薬物を扱うことで、歯が解けたり、脳が小さくなったり、とても心身に影響を及ぼすことがわかりました。

保健委員会が運営しました！！

1・2年生は会場準備、3年生は後片付けを担当し、みんなテキパキと働いてくれました。委員長さんの山本さんの立派な司会の姿は、とても頼もしかったです。

保健委員のみなさん、全校生徒のために頑張ってくれてありがとう！これからも様々な企画で、鳥越中学校の健康と安全を守っていきましょう。

