



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、新型コロナウィ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



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ふこともあります。



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 過ごすための 健康に

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。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。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 マスク

部屋の2ヵ所を開けること 正しくつける

ポイント③ 食事
栄養バランスに注意

ポイント④ 睡眠
量も質も確保

ポイント⑤ 運動
意識して体を動かす

ポイント⑥ 密回避
人混みは避ける

ポイント⑦ 汗エチケット
鼻やハンカチでおさえ

ポイント⑧ 検温
体温が悪いと思ったら

ポイント⑨ 休養
無理しない

ポイント⑩ 免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまって外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

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

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

接触感染

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

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウィルス感染症
 - 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

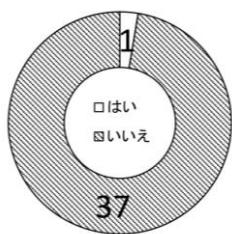
- 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など
-

11月28日 薬物乱用防止教室 「麻薬・覚せい剤について」

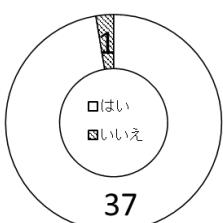


今年度も学校薬剤師の中山先生がお話をしに来てくださいました。薬物はやってはいけないものとは思っていましたが、実際に、歯が溶けるといった自分の体への害がわかると、より一層、薬物をやりたくないなーという気持ちになりました。みなさんはどうでしたか？みんなさんのアンケートの結果や薬物乱用防止教室では答えられなかった質問への回答、感想文から一部を紹介します。

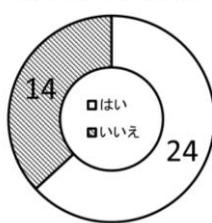
薬物を使ってみたいか



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 |
| やつたらダメ | 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 |
| ト一横 | 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
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分かっていたけ
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
とができる、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。

