



そろそろ雪の気配が近づいてきましたね。寒さも厳しくなってきましたので、しっかりと防寒対策をしてください！

みなさんは感染症予防の徹底をととても頑張っているのですが、昨年と同様にインフルエンザは全く出ておりません！しかし一方では、コロナ対策で長期間感染症予防をしているため、現在人々の体の中では他のウイルスへの抗体も減少してきているという心配もあるそうです。つまり些細な菌やウイルスが体内に入っただけでも症状がひどく出るかもしれないので、感染症にかからないように十分に気を付けて、今年の冬も元気にすごしましょう！

カゼの季節です

こんな人は気を付けて

おかしいな？ と思ったら、ゆっくり休みましょう

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。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。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。いろいろな所で、その機会をねらっています。

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



おうちの方へ

スポーツ振興センターの申請をお願いします！

学校でけがをした際の「医療等の状況」が未提出の方がいます。受傷日から2年間は申請ができますので、学校の方まで書類をご提出ください。(卒業しても期間内なら申請可能です)

受診をしたが申請しないという場合も、ご連絡をいただくと幸いです。



現在の治療率(全校)

- 歯科: 33.3%
- 眼科: 100% ☆
- 耳鼻科: 100% ☆
- 視力: 46.1%

おうちの方も受診のご協力ありがとうございます。年末年始は病院もお休みに入ってしまうので、早めに診てもらってくださいね。

冬休みは治療のチャンス



薬物乱用防止教室「たばこについて」

11月11日(木)、学校薬剤師の中山先生がたばこについてのお話をしてくださいました。事前のアンケートでは、多くのみなさんがたばこには危険性があることを知っていました。実際にたばこは身体にどういった影響があるのか、話を聞いてしっかり学ぶことはできましたか？みなさんの年齢では、特に副流煙に気を付けなければいけないことがわかりましたね。

また、有害性だけではなく、たばこが発祥した起源や、税金の仕組みなども教えてもらい、いろいろな知識が増えたと思います。

たばこを吸っている家族がいる人の多くが、感想文に「学んだことを家で話したい」と書いてくれました。今回の中山先生のお話が、みなさんや家族の健康につながると嬉しいです。一部、感想を紹介します。

アンケート あなたはたばこを 吸いたと思いますか？

事前調査結果

思う0% 思わない91%
少し思う5% わからない4%



事後調査結果

思う0% 思わない97%
少し思う0% わからない3%

たばこを吸う人は周りにいないので、意識したり考えたりしないでいいと思っていましたが、そんな自分だからこそ、たばこをしている人を止めなければいけないと気付きました。自分自身も「ちょっとだけ」などの安易な考えに惑わされないようにしていきたいです。今後は、公共の場など禁煙となっている場所へ行ったり、たばこを吸っている人の風下に行かないようにしたり（副流煙が流れてくるため）など、日頃の生活に、今日学んだことを生かして行って、健康な生活を送れるようにしていきたいです。（1年）

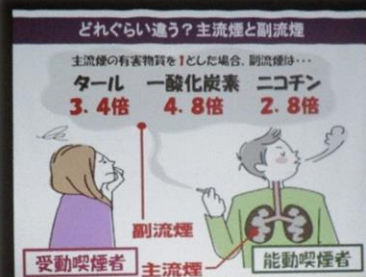


将来たばこは吸わないかなあという軽い気持ちでいたけど今回の講演会で「たばこは吸わない」という気持ちが固くなりました。実際に父は僕が保育園にいたころは毎日たばこを吸っていたけれど、粘り強く向き合い、たばこを完全にやめたので、依存性があるのにたばこを断ったのは改めてすごいと感じました。（2年）

たばこは意外と私達の身近にあって、普段はその危険に気づくことがなかなかできないけれど、この機会に、たばこについて詳しく知ることができました。一時の快楽を求めて自分の体に大きな害を及ぼすのは危険だと思うので、誘惑に惑わされず、健康に生活していきたいです。（3年）

これまでの知識をより深めさせることができました。吸う人をできるだけ少なくするために、周りの身近な人たちに、たばこのいいところは一つもないということ伝えていきたいです。（2年）

たばこは依存性がとても高く、やめたくてもやめられないと分かって、ただたばこを吸う人を毛嫌いするだけでなく、理解してあげることも大事だと分かりました。（3年）



後期保健委員会が運営しました！

会場準備や片付け、感想用紙の配付など、たくさん活躍してくれてありがとう！司会は委員長の上野さん、しっかりと会を進行してくれて頼もしかったです☆