

ほけんだより

12月



鳥越中学校保健室
2022.12.2

鳥越地域にもじわじわコロナの魔の手が伸びてきました！いつ、誰が、どこでかかってもおかしくない状況です。もう3年目になりますが、改めて気を引きしめて感染対策をしましょう。

幸い、家族内で陽性者が出て、きちんと対策できていれば、感染せずに逃げ切れたという話もたくさん聞きます。家の中でもマスク、手洗いの徹底を心がけてください。

冬休み中は多くの人と会う機会があるかもしれませんが、しっかり対策し感染症には十分気を付けてくださいね！

身体測定

1月10日(火)

2限：3年

3限：1年

4限：2年

体操服を忘れずに！



手洗いはココに注意!

手の甲 手のひら

SOAP

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

【陽性者】

有症状 発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過

無症状 検体採取日から7日間を経過

【濃厚接触者】 陽性者との最終接触日から5日間

※ただし2日目及び3日目に抗原検査が陰性であれば3日目から登校可能

悪い菌に効く！ 攻撃ランキング

滅菌

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

殺菌

菌をある程度退治することです

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆

No. 2

除菌

菌などを取り除いて数を減らすことです

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★☆☆☆

No. 3

抗菌

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★☆

No. 4

もしもコロナウイルスにかかったら・・・

初期段階でしっかり栄養をとりましょう！「寝ていれば治るはず・・・」と思って食事を疎かにすると、免疫力がどんどん低下していき、ウイルスと戦う力がなくなり、苦しい期間が長引くことになってしまいます。まだ免疫があるうちに栄養を蓄え、ウイルスに対抗することが大切です。

そして、高熱が出るため脱水の危険性もありますので、必ずこまめな水分補給を忘れずに！



11月25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。漠然と、ドラッグは自分にはあまり関係ないものかなあと考えていたのですが、意外と薬物乱用を始めるきっかけの8割は「知人からすすめられて」ということに、みなさん驚いていたようでした。もし将来、そういう誘いの場に遭遇してしまったときは勇気を持って断ってくださいね。みなさんの感想文から一部を紹介します。



聞いた話を家族にも話したり共有したりして、確認するといいいのではないかなと思ったので、家族との会話の時に話してみようと思います。

私たちが薬物について考え、使用しないことはもちろん大切だけど、今使っている人が一番薬物について学ぶべきだと思いました。

自分の「大好きなこと」「大切な人」のためにも絶対に薬物乱用をしてはいけなと深く考えることができました。

学校のポスターなどにも掲示してあるので、そういうのも見てしっかり学んでいきたいと思いました。

薬物を作ったのは人間なので情けないと感じます。作られてしまったものは仕方ないので、薬が広がらない社会を作っていくことが大切だと感じました。

県内でも薬物乱用をした人が多くいることを知り、自分にも危険が迫っていることがわかりました。一人になるときなど危険なときは人目の多い所へ行ったり、誰から誘われても断る勇気を持って過ごしていこうと思います。

薬物は命に関わる他、自分や周りの人の心まで奪ってしまう恐ろしい物だったので、薬物は勝手に使わずに決まりを守って使うようにします。危険な物や怪しいと思った物には絶対に近寄ったり触ったりしないようにします。

知らないまま体内へ入れて薬物乱用になってしまうことが、不本意にも起こってしまうので、身近なものでも、何か買うときは表示をしっかり見るなどして気を付けたいと思いました。

脳が小さくなったり、手足が言うことを聞かなくなったりするのがこわいなと思いました。薬物の使用で命を落とす可能性もあると知ったし、薬には気を付けたいです。



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。委員長の大倉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。