

12月

保健だより

令和7年12月5日
氷見市立十三中学校
保健室

日に日に寒さが厳しくなっています。睡眠や食事、運動で免疫力を高める生活を心がけ風邪やインフルエンザに気を付けましょう。朝食に味噌汁やスープ等のあたたかい食べ物で体を温めてから登校するようにしましょう。

薬物乱用防止教室を行いました！

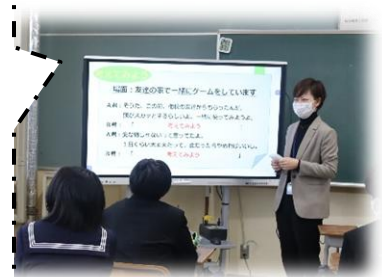


12月3日（水）に、2年生を対象として『薬物乱用防止教室』を実施しました。

講師は富山県警察本部少年サポートセンター 少年警察補導員の串田さんをお願いしました。大麻などの薬物乱用の心身への影響、富山県の現状、市販薬の誤った使用での薬物乱用など、多くのことを教えていただきました。

薬物乱用の一番の恐ろしさは「脳」への影響です。脳の機能が破壊されていくことにより、体のみならず心もむしばんでいきます。違法薬物の中でも、大麻での検挙件数は10～20代が7割で、SNSや友達先輩恋人から誘われるケースがほとんどです。

講師の先生からは、具体的な断り方や、「ストレスやもやもやした気持ちは、薬物を使用することで一時的に解決したように思っても薬物で根本の問題は解決できない」こと、「薬物乱用は自分1人だけの問題で終わらない」ことなどを教えていただきました。



保護者の皆様へ

ぜひご家庭でも、薬物を断る勇気や市販薬を含めた薬物乱用防止についてお話しください。特に今、市販薬を誤った目的で使ったり用法用量を守らずに使用したりする**オーバードーズ**も社会問題になっています。家庭での市販薬の管理を確認してください。

また、自分が困ったときや友達が困っているときに、どんな行動の選択肢があるのかについても、親子で会話していただけたらと思います。

生徒の感想

- ・自分にはあまり関係ないと思っていたけれど、今日の話を聞いて気を付けようと思った。
- ・薬物は、一度の使用でも取り返しのつかないことになるということがわかりました。関係ないと思わず、気を付けたい。
- ・最近20代以下の人の薬物乱用が増えてきていて、自分には関係ない話だと思っていたけれど、これからは薬物の正しい知識を知って、周りの人に迷惑をかけないようにしたい。
- ・「薬物やってみようよ」と言われても、しっかり断りたい。

もし誘われたら…

あなたは最近イライラしやすく、ストレスがたまっています。知人から下記のように薬物を誘われたとしたら、どのように断りますか。

「最近、元気ないから心配してるよ。これ（薬物）飲むと、悩みとかスッキリするから飲んでみなよ。1回だけなら平気。実はみんなやってるよ」



生徒が考えた断り方

「私はやめときます。」と**断る**。

「家の用事思い出したから**帰る**わ。」と断る。

「無理。」と言って、**その場から離れる**。

私は、**薬に興味がない**し他のことでストレスを発散するから大丈夫だよ。



今年のインフルエンザは感染力^強です！

先週の学年閉鎖以降、十三中では感染拡大は見られませんが、富山県内や氷見市内では現在もインフルエンザ罹患者数が多い日が続いています。特に今年のインフルエンザは感染力が強く、一気に広がる傾向にあります。

学校では、石けんでの手洗いの呼びかけ、換気、加湿器の使用、咳エチケット（マスクの着用）等の感染対策を行っています。
ご家庭でも手洗いや人混みを避けるなどの予防をお願いします。
登校前、微熱や頭痛、関節痛等、いつもと様子が違うところがある場合は、自宅にて様子を見ていただきますようお願いいたします。



加湿器は保健給食委員会が管理しています！

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編



- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a…5点	50点
b…3点	
c…0点	



知識編



- 石けんと流水の□□□□は、インフルエンザ予防の基本です
- 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります
- 手で□□を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- 急に□□度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- 鼻や□□の粘膜には、ウイルスを追いつく線毛がびっしり生えています
- 線毛は部屋が□□□□すると、動きが鈍くなります
- インフルエンザが苦手な□□□□は、50～60%です
- インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3～7日間は、鼻や口から□□□□を出しています
- インフルエンザはせきや□□□□から飛沫感染します
- インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1□□です

正解は	合計
1問5点	50点

