

保健だより えがお

川口市立岸川中学校

令和元年11月29日発行

いよいよ本格的な寒さがやってきました。気温が下がると風邪や感染症が流行します。インフルエンザや感染性胃腸炎が寒さとともに流行るので、この季節はより一層の注意が必要です。11月末現在、岸川中学校ではインフルエンザに感染した人はいませんが、近隣の学校では流行が始まっているようです。

みんなで実行！インフルエンザ予防！！

1 こまめに手を洗う

★各教室に液体石鹼があります。石鹼を使って、1日に何度も手を洗いましょう



2 人ごみや不要な外出を避ける

★人が多く集まるところや、狭くて密閉された空間は感染する可能性が高まります。

出かけた後は、必ず手洗い・うがいを実行しましょう



3 咳・くしゃみが出るときは、マスクを使用する

★咳やくしゃみが出ない時でも、マスクを使用すると、口・鼻の乾燥を防ぐことができます



4 教室の換気を行う

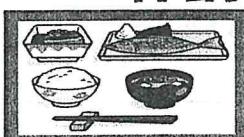
★授業中も、毎時間空気を入れ替えて換気しましょう



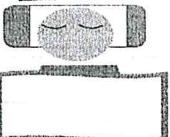
5 朝、発熱していたら、登校しない

★朝、体調が悪いとき、微熱があるときは、無理をして登校せずに病院を受診してください。

体調管理



体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。



保護者の方へ
ご家庭でも十分
ご注意ください

流行前の予防接種

インフルエンザ
が流行する
前に！



インフルエンザは12月頃から流行します。
12月中旬までに予防接種を受けましょう。

インフルエンザと診断されたら

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止です

≪例≫日曜日：発熱

0日目

月曜日：

1日目

※病院受診、インフルエンザと診断された。

火曜日：

2日目

水曜日：熱が下がる

3日目

木曜日：解熱後1日

4日目

金曜日：解熱後2日

5日目

土曜日：部活動等の参加は自分の体調や

日曜日：流行状況により判断する

月曜日：登校

インフルエンザの症状

潜伏期間

約48時間

関節痛

発熱

筋肉痛

鼻水

咳

全身倦怠感

インフルエンザ
合併症

インフルエンザ脳症

発熱により、急速に神経障害・意識障害を伴う症候
意識障害、痙攣、頭痛、異常行動・言動、
脳障害を発症する危険な状態

11月13日（水）薬物乱用防止教室を開催しました

講師：埼玉DARC（ダルク）施設長

辻本 俊之さん

『埼玉DARC』は薬物依存症から立ち直る人を支援する施設です。辻本さんは自らの『覚せい剤や薬物依存の地獄』体験を話してくださいました。

「20年間、薬物依存の生活だった。その後22年間は薬物をやっていない、でも、たった1度でも再び薬物をやつたらおしまい。」1度でも薬物を経験すると、何十年も薬物に苦しまなければならぬ。

薬物依存にならないために、守ってほしいこと

- 朝起きたら朝ごはん、昼は昼飯、夜は夕飯を普通に食べる、当たり前の生活をする。
- いじめなど、自分がされてイヤなことは他人にやらない。
- 本当の友達をつくる。何でも話せる友達、つらいときに「助けて」と言える友達をつくる。

皆さんのが感想から抜粋

今回のお話で、辻本さんが20年間も薬物を使用していたことや、最初のきっかけは身近な友達から勧められたことだと知って驚きました。薬物を使用してしまうと刑務所か精神病院か墓場しかないと聞いて、とても恐ろしくなりました。

自分も薬物乱用はしないし、周りにいたら止められるようになりたいです。

【1年生男子】

辻本さんのお話にはリアリティがあった。薬物を使っている間よりも止めた後のほうが辛いなんて考えたこともなかった。

【3年生女子】

薬物を使い続けていると、手から虫が出てくる幻覚が見えたり、永遠に声が聞こえて、すごく怖いと思いました。薬物は絶対に使いたくないです。【3年生男子】

薬物乱用への甘い誘いに気をつけよう



仲良しの友達から「私はこの薬を飲んだら集中して勉強できるようになって成績が上がったの。あなたにもあげる」と言われたらどうしますか？ハッキリ断れますか？



『一度使ったら止められない』
薬物の恐ろしさです

以前は中学生にはあまり関係がなかった薬物乱用ですが、インターネットやスマートフォンでも見られる怪しげなサイトが増えています。

『やせる薬』『肌がきれいになる薬』など危険な薬物だとわからないような宣伝や『初回に限り無料体験』などの広告も危険です。また、ごく普通に身近にいる友達や先輩が薬物に関わっていることもあります。

『薬は病院や薬局で買う』『人からもらった薬を飲まない』医薬品も、使用方法を守って正しく使うことが薬物乱用防止になります。



11月16日

埼玉新聞より

眞の友達つくつて
川口市 薬物乱用防止で講演