

保健だよ!

# えがきお

川口市立岸川中学校 保健室 令和4年12月23日発行

今回は、クリスマスバージョンです

今年も、あと数日で終わります。

新しい年を元気で迎えられるように、年末も、新型コロナウイルスやインフルエンザを予防しましょう。



## 楽しい冬休みに、新型コロナウイルスに感染しないように、十分気をつけましょう!

- ① 手洗い・咳エチケットなど基本的な感染対策を徹底して、「密閉」「密集」「密接」を避けましょう。
- ② 体調不良・風邪症状がある場合は、外出を自粛して、自宅で療養するか、早めに受診してください。
- ③ 外出から帰ったとき、食事の前後は手洗いを必ず行ってください。
- ④ ご家族みなさんと、毎日の健康観察・検温を継続して行ってください。
- ⑤ 部活動・面談などで登校するときは、必ず健康観察表に記入して持参してください。
- ⑥ 発熱・喉の痛み・だるさ・息切れ・などの症状が現れたら必ず受診してください。
- ⑦ 複数の友達同士での食事や、マスクを外しての会話は避けてください。

### コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## 12月15日(木)薬物乱用防止教室で学んだこと

### 皆さんの感想より

身近な風邪薬や酒、タバコも使い方ひとつで薬物になってしまうのは怖いと思った。薬物乱用を防止するために自分にも他人にも厳しくあることが大切だと思った。

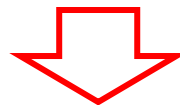
### 薬物乱用への甘い誘いに気をつけよう



以前は、私たちの日常生活と縁遠いものであった薬物乱用も、最近では身近なところで取引されるようになってきました。インターネットやスマートフォンには怪しげな販売サイトが多くみられます。しかも、あなたの周りにいる友人や先輩など、ごく普通の人たちが薬物の取引に関わっている場合もあります。巧みな甘い誘い文句に惑わされず、一度手を出してしまったら、あなたの心とからだに悲惨な結末が待っているという事実を正しく知ることが重要です。

『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』



👉川口保健所『新型コロナウイルス感染症が心配なかつたへ』を検索してください。

