

保健だより 12月



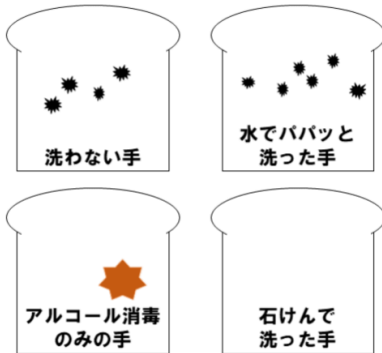
岡崎市立矢作北中学校
令和4年12月14日
No.8

新型コロナウイルス感染症の第8波の到来により、岡崎市内においても感染者や濃厚接触者が増えてきました。冬は空気が乾燥するため、飛沫が長時間浮遊しやすくなり、コロナだけでなくインフルエンザ等の感染症も心配されます。寒い中での換気や、冷たい水での手洗いはつらいけれど、気を緩めず、地道にコツコツとみんなで感染症予防に取り組みましょう。

保健委員会主催

換気・手洗いキャンペーン実施中！ 12/13~12/16

保健委員会で手洗い実験をしました。



石けんでの手洗いが大切！

- ①教室は、授業中も廊下側前の扉とベランダ側後ろの窓を20cm以上開け、換気する。
- ②放課は、窓と扉を全開にし、換気をする。
- ③給食前に、石けんで手を洗う。
- ④清潔なハンカチで手を拭くために、ハンカチを持参する。
- ⑤保健委員が昼の校内放送で、前日の換気状況を報告する。



冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年



大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな？

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう！



ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ



早寝早起き
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう！



スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を



手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用！

薬物乱用防止教室を実施しました！

(2年生)

11月25日(金) 5限



愛知県学校薬剤師会 副会長 山口一丸 様のお話を聞きました。

- ・薬の使用にはルールがある。
- ・薬物を1回使用しただけでも乱用になる。
- ・薬物使用は、脳への影響が大きい。
- ・薬物乱用は自分だけの問題ではない。友達や家族までも巻き込んでしまう。
- ・誘われても断る！悩んだ時はまず相談！

もし友達に誘われた場合は、逃げたりして、薬物に手を出さないようにしたい。SNSで薬物の広告が出てきたら、今日の話思い出して、クリックしないようにしたい。

市販の薬を用法容量以上使うことも乱用になることを知った。薬物乱用は自分の脳や身体に悪い影響を与え、自分だけでなく周りの人にも迷惑をかけることを知った。断り方を学びたい。

自分にはあまり関係ないと思っていたけど、見知らぬ人や先輩から誘われることがあり、怖かったです。誘われてもはっきり断ることが大切だとわかりました。

お酒は20歳以下の体に悪影響がある！

成長途中の体はいろいろな影響を受けやすいため、20歳以下はお酒を飲むことを禁止されています。たとえば、以下のような健康問題を引き起こします。

健康問題の例 アルコールによる

脳障害

(記憶力低下、脳萎縮)



臓器障害(肝臓、すい臓)

精神面への悪影響

(精神的・心理的発達の停滞)



アルコール依存症
(数カ月～2年となる)

社会性への悪影響

性腺機能障害

(男性：インポテンツ)
(女性：生理不順)



急性アルコール中毒

お酒・たばこの誘惑に負けないで！

冬休みになると、親戚や友達が集まって楽しく過ごす機会が増えます。20歳以下の飲酒・喫煙は体に悪影響があり、法律で禁止されています。ただし、「いけないこと」とわかっていても、断り方がわからないと困りますね。以下の場合を例に、断り方について考えてみましょう。

断り方の例

- 興味が無いから、いらない
- (味が) 好きじゃないから、いらない
- 成長途中の体にはよくないからやめておく
- 学校で体に悪いと聞いたよね、やめておこうよ
- やめておく(いらない)
- ちょっと用事があるから、行くね



大丈夫！ほとんどジュースみたいなものだよ。

断り切れなかったら、その場から立ち去りましょう。