



# ☆★保健だより☆☆

別府中学校 保健室 H27.12.1 (火)



## 薬物乱用防止教室

11月25日(水) 埼玉県警察本部 生活安全部 非行防止指導班の「あおぞら」さんをお迎えして、薬物乱用防止教室を行いました。パワーポイントを用いた分かりやすい講演で、生徒たちは、薬物依存の恐ろしさや誘いを断る大切さを学びました。

### <生徒の感想>

・今日の講演で薬物の怖さをあらためて知りました。薬物を売っている人は、見かけで判断して近づいてくる、と言っていたので、毎日規則正しい生活を当たり前のように努力したいと思いました。(1年男子)

・薬物は人間関係までも壊れてしまうと知り、とても怖いものだと分かりました。これから先、いい人生を送りたいので、私は薬物を絶対に使用しないと思いました。(1年女子)

・薬物の怖さがわかりました。(3組)

・未成年でタバコを吸った人は、大人になって薬物に手を出す確立が高いことを聞いて納得しました。今日はあらためて薬物の恐ろしさを知りました。(2年男子)

・面白半分で薬に1回でも手を出してしまえば、人生は大きく変わってしまうことが分かりました。今日学んだことを常に念頭におき、もし誰かに誘われても、きっぱり断り、逃げたいと思います。(2年女子)

・新たに薬物の危険性を知ることができました。そして、今回の話を聞いて、知識があるだけでは自分の身を守ることができない、つまり、自分の身を守るためには、その知識をどのように活用するかが大切だ、と知ることができました。(3年男子)

・薬物を使用してしまうと、体も心もボロボロになってしまい、今までのことも忘れてしまうと聞き、絶対に関わりたくない、と思いました。(3年女子)



2015年も最後の1ヶ月となりました。11月は、朝晩の気温差が激しく、風邪を引いて保健室に来室する子がたくさんいました。12月になると、寒さも本格的になってきます。体調管理をしっかり行い、最後まで元気に過ごしましょう。

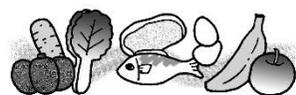


## 風邪・インフルエンザ対策をしよう!

寒さが厳しく、空気が乾燥する季節になりました。別府中学校でも風邪を引いている人、マスクをしている人が多くなってきました。今後、更なる流行が予想されます。風邪・インフルエンザの予防対策をしっかり行いましょう。

### ~~ 7つの予防対策 ~~

①バランスのよい食事



②十分な睡眠



③換気



④適度な運動



⑤マスク



⑥手洗い・うがい



⑦予防注射



どんなに気をつけていても、病気になることはあります。熱がある時や体調が悪い時は、家でゆっくり休養しましょう。



出席停止期間を確認しよう!

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※1 発症日(熱が出た日)翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

