



☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.12.1 (木)



薬物乱用防止教室

11月25日(金)に本校の学校薬剤師 山屋 友彦先生を講師にお迎えして、薬物乱用防止教室を行いました。飲酒・喫煙は薬物の入り口であること、医薬品を取り扱い際の注意点、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>

・未成年で喫煙や飲酒をすると、学習意欲が低下したり、成長が遅れたりするので、周りの人に誘われても断ろうと思いました。(1-1 女子)



・今日、山屋先生の話聞いて、薬物使用はデメリットしかなく、何の得もないと知りました。私は絶対に使用しません。(1-2 男子)

・軽い気持ちで薬物に手を出すと、一生薬物と付き合うことになり、人生がめちゃくちゃになると知りました。怖いです。(2-1 女子)

・薬物を使用している人は、高校生以上の人だと思っていましたが、中学生も使用して逮捕されていることを知って、すごく驚きました。そして、今はインターネットが発達して、誰でも薬物を手に入れることができちゃう世界になっていることにも驚きました。使っても良いことはひとつもないので、絶対使わないようにしたいです。(2-2 男子)

・今回の講演で、あらためて薬物の恐ろしさを感じました。薬物乱用のはじまりは、お酒とタバコからだと分かりました。お酒やタバコは身近にあるので、気をつけようと思いました。

(3-1 女子)

・毎年、薬物乱用防止教室でお話を聞いた後には、「絶対薬物に手を染めない！注意して生活する！」と心掛けています。しかし、月日が経つに連れて、注意する意識が薄れてしまいます。私は今年、受験生です。進路のことでストレスが溜まったり、不安になったりして、気がめいってしまうこともあると思います。しかし、そのような状態の時は、1番薬物に手を染めてしまう機会だと思うので、注意して生活していきたいです。(3-2 男子)

11月は、秋から冬へ急速に季節が進みました。1日の寒暖の差も大きく、風邪を引いたり、体調を崩して保健室に来室する生徒がたくさんいました。12月になると、寒さも本格的になり、感染症も流行りだします。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。

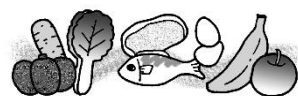


風邪・インフルエンザ対策をしよう!

寒さが増し、空気も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	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	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。