



☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H29.12.1 (金)



薬物乱用防止教室

11月10日(金)に埼玉県警非行防止指導班「あおぞら」から2名の講師をお迎えして、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>

・1回使っただけで、脳や体がボロボロになってしまったり、苦しくてつらい気持ちが一瞬続くなんで、本当に怖いと思いました。薬物には一生関わらないようにしたいです。(1-1女子)

・私は、今まで、薬物乱用は、麻薬や覚せい剤、シンナーだけだと思っていたけれど、普段飲んでいる市販の薬も、用法用量を守らず飲むと薬物乱用にあたりと知りました。注意したいです。(1-2男子)

・薬物を1回でも使ったら、その人の人生が壊れてしまうと知りました。薬物の本当の怖さと断る勇気の大切さを学びました。(2-1男子)

・薬物がとても危険なことは知っていました。しかし、異常行動までするとは思っていませんでした。その他にもイライラしたり、不安になったりして、毎日が台無しになると知りました。薬物には絶対手を出さないようにします。(2-2男子)

・今回の講演で、「手渡し詐欺」というものがあることを知りました。その詐欺は若者が多く狙われていると聞いたので、気をつけて生活しようと思いました。(3-1女子)

・今回の講演を聞いて、誘われても断る力を身につけようと思いました。そのためには、毎日の決まりごとや身近にある校則からしっかり守っていようと思いました。(3-2女子)



11月は、秋から冬へ急速に季節が進みました。1日の中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、欠席等をしないで元気に過ごしましょう。

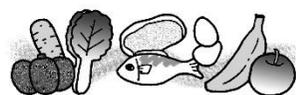


感染症の予防対策をしよう!

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。毎年冬には、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスを中心とした食中毒・感染性胃腸炎が流行します。ひとりひとりが予防対策をしっかり行い、元気に過ごせるようにしましょう。

~~ 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 (インフルエンザ)



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	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。

<<保護者の方へ>>

発熱、嘔吐、下痢などで病院を受診し、医師から、**インフルエンザや感染性胃腸炎など**の診断結果が出た場合は、**翌日までに学校へ連絡をください。(土日の場合は、週明け)**欠席ではなく、**「出席停止」扱い**となります。