

# ほけんだより 1月

令和6年1月16日  
川口市立領家中学校  
保健室 No.10

新しい1年が始まりました。2023年一生懸命に頑張った心と体をゆっくり休められたでしょうか？  
当たり前の日常に感謝しながら、小さな幸せも噛みしめて過ごしていきたいと思う  
2024年のスタートになりました。  
今年もみなさんが心身ともに健康に過ごせることを願っています。



## 令和5年度 薬物乱用防止教室を行いました！



1月10日に星薬科大学 教授 佐野元彦様をお呼びして薬物乱用防止教室を開催しました。薬剤師や大麻取締官について、オーバードーズや大麻等の違法薬物の危険性について学びました。アニメや漫画のキャラクターを用いて説明して下さったのでわかりやすく学べた生徒も多いのではないのでしょうか！

「薬物乱用は絶対ダメ！」という強い気持ちを領中生全員がもちましよう。



質疑応答では「薬剤師になるには？」という質問も！貴重なお話を聞くことができ薬剤師という職業に興味をもった生徒も多そうです！



全校生徒を代表し生活委員会委員長が感謝の言葉をお伝えしました！

### 生徒感想（抜粋）

- ・薬物について初めて知ることが多くてためになるものでした。薬物について悪い点だけでなく良い点があることも教えてもらい、使い方も大事だと思った。将来、薬物の使い方を間違えて人生がダメにならないように知れてよかったです。
- ・薬物を乱用することの恐ろしさ身体への影響についてくわしく知ることができました。私たちに寄り添ってお薬を準備して下さる薬剤師さんに感謝して過ごしていきたいです。
- ・薬物を乱用してはいけないものだとして認識していたけれど、「クスリとリスク」の話を聞いて薬物だけではなく、病院でもらった薬でも量によっては毒になることがわかった。
- ・薬物は生活習慣が乱れていたりすると乱用してしまうケースが多いと分かったので生活習慣をしっかり整えたいと思いました。
- ・薬物は意外と簡単に手に入りやすいという話を聞き、自分だけでなく周りの人が薬物に手を染めないように細心の注意を払う必要があると思いました。
- ・薬物は中毒性があり危険で、自分自身を傷つけるだけでなく自分の周りのあらゆるものまで奪っていくのだとわかった。

# インフルエンザに要注意!



インフルエンザが全国的に非常に流行しています。2学期中、領家中でもインフルエンザ流行のため多くの生徒がお休みしているときもありました。まだまだ油断できません!特に受験を控える3年生は今後も要注意です。インフルエンザについてまとめたので確認しましょう!

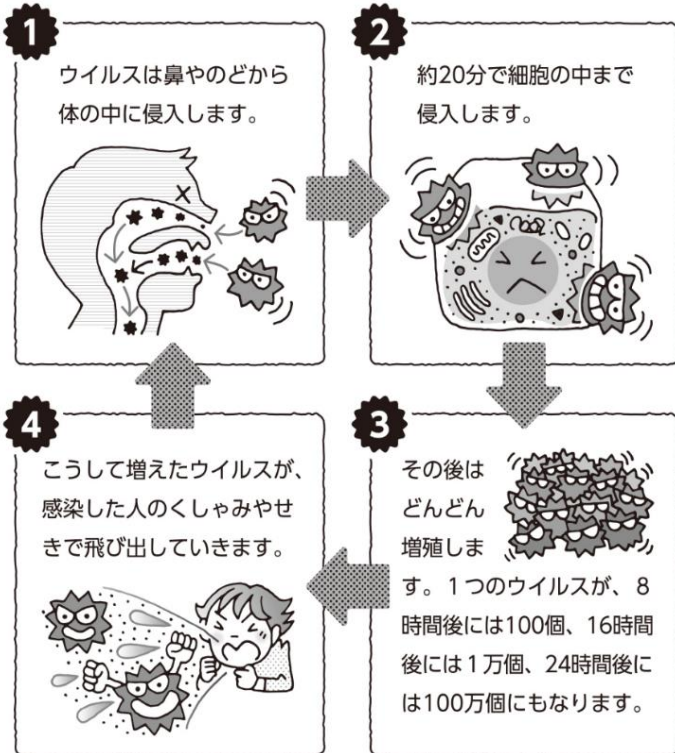
## インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## なぜ流行る?

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



## なぜうつる?

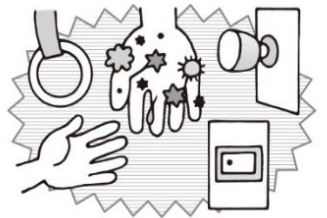
### 飛沫感染



感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



## 予防方法は?

### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

