

# 12月 ほけんだより

平成30年12月11日 大草小学校 保健室  
ほけんだより 12月号 NO.17 文責：川上美由紀  
12月の保健目標「かぜを予防しよう」

12月に入り、だんたんと寒くなってきましたね。気温がぐっと下がり、やっと冬らしく?なってきました。気温の急激な変化で体調も崩しやすいです。手洗いうがいに気を付けて元気に過ごしましょう。

## ☆冬に注意したい！感染症は・・・？

### No.1 インフルエンザ



12月に患者数が増加し、流行が始まっていくものと予想されます。長崎県の杵崎市では、注意報レベルに達したようです。国立感染症研究所は、11月25日までに全国の医療機関を受診したインフルエンザ患者数が推計1万8000人に達したと発表しています。

2009年に流行した「AH1pdm09型」が最も多く、次いでA香港型が多いそうです。流行が始まる前にワクチンの接種をしておきましょう。

### No.2 ノロウイルス



例年12月にピークを迎えます。12月はノロウイルス感染症に注意が必要です。症状は、嘔吐・下痢・発熱などです。

先日も、神奈川県のホテルで集団感染が起きています。



こんなことに気を付けよう！

## ☆もうすぐ持久走大会！

### 走るまえ

- ・しっかり睡眠をとる
- ・あさごはんをしっかり食べてくる
- ・体調をチェックする
- ・準備運動をしっかりする

### 走っているとき

- ・自分のペースで走る
- ・ゴールしても急に止まらず、しばらく歩いて呼吸をととのえる。
- ・気分が悪くなったら、無理はしない

### 走ったあと

- ・体がひえないうちに、上着を着る
- ・タオルでしっかり汗をふく
- ・うがいをする
- ・クールダウンをする

## ☆給食マスクを忘れる人、ふえています△

2学期に入ってから、毎日のように給食前に、「先生、マスクを忘れました。」という人がたくさん！心あたりありませんか？給食のマスクは、配膳をするときに、つばが飛んだりしないようにするためにあります。○月曜日、しっかり確認して持ってきてましょう。○使った後は、マスク入れに入れましょう。



※保護者の方も、マスクの確認をよろしくお願いいたします。

# ☆薬物乱用防止教室を行いました！

今年も、12月7日（金）の6校時に、高学年を対象として薬物乱用防止教室を行いました。

講師は、スクールサポーターの谷合政春さんです。

講義は、薬物乱用防止に関するDVDを見て、そのあと谷合さんに薬物のおそろしさや、薬物使用の現状、気を付けてほしいことなどをお話いただきました。話を聞いている姿は、真剣そのもの！薬物乱用防止についてしっかり学んでくれたようでした。



薬物には、

- ・依存性（一回使うと、やめるのがむずかしい。）
  - ・耐性（一回に使う量や回数が、ふえていく。）
- があり、一度手を出すとなかなかやめられません。

これだけは覚えておいてください。

- ・「はっきりと断る勇気」を持つ。
- ・おかしいと思ったら、周りの人に相談する。



## ☆5・6年生の感想☆

12月7日は、薬物は危険だということを教えていただきありがとうございました。DVDや谷合さんのお話を聞いて改めて薬物の怖さがわかりました。

今は、ないかもしれないけど、中学校や高校にあがったときに、さそわれても断る勇気や友達などが使っていたら、止められるようになります。谷合さん本当にありがとうございました。 れいな

薬物の標本を  
みせてもらいました。



12月7日は、おいそがしい中来てくださり、ありがとうございました。僕は、最初、薬物はそこまで悪いものだとは思っていませんでした。でも、谷合さんの話やDVDを見たりして、とてもおそろしいものなんだということがわかりました。

薬物を使うと夢を失うし、自分にあたえてもらった能力も失われることがわかり、絶対使わないようにしようと思いました。薬物のおそろしさを教えてくださり、ありがとうございました。 りゅうや

僕は、DVDや谷合さんの話を聞いて薬物は、人をダメにしたりするんだなと思いました。薬物を何回か使うとやめられなくなると聞いていくらとても仲の良い友達からすすめられても断る勇気を持つようと思いました。今は、薬物を使わないけど大人になったら使うかもしれないから断る勇気を持ちたいです。

僕たちに薬物のおそろしさを教えてくださってありがとうございました。 りょうた

谷合さんのおかげで、ドラッグに手を出してはいけないことがわかりました。ほかにも断る勇気なども教えてくださってありがとうございました。ぼくは、たばこを吸うのはいけないと思っていたけど、さらに吸うのはいけないということがわかりました。谷合さんのおかげで、警察官になっていいと思いました。今回は、本当にありがとうございました。 こうしろう

金曜日は、ドラッグのことについて教えてくださってありがとうございました。薬物はたくさん種類があるなかで、コカインというものはテレビで聞いたことあるけど、MDMAというのはラムネみたいで、すすめられても分かりにくいから、友達がくれても、もらわないようにしようと思いました。本当にありがとうございました。 えり