

ほけんだより



揖保川中学校
保健室
2020年12月24日

今年も残すところあと少しとなりました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、多くのストレスや不安を感じながら過ごした1年だったのではないのでしょうか。明日からの冬休みは、ゆっくり休んで心も体もしっかりと充電し、3学期も元気に過ごしましょう！

年末年始は、特にお年寄りや赤ちゃんと接する機会、外出する機会が増えると思います。自分を守るため、そして、周りの人を守るためにも、きちんと感染症予防に取り組みましょう。

うつらない・うつさない 冬休みの過ごし方



①マスクの着用・咳エチケット

マスクの着用や咳エチケットにより飛沫（会話や咳やくしゃみをする時、口や鼻から出る細かい水滴）を抑制することができます。マスクは鼻とアゴがしっかり隠れるように付けましょう。

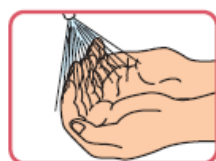


②こまめな手洗い

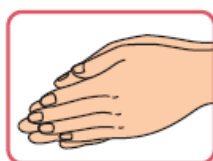
帰宅時やトイレの後、食事の前後はもちろん、他の人と共用の物に触れた時や咳・くしゃみをした後なども忘れずに手を洗いましょう。外出先など、どうしても手が洗えない場合は、手指用のアルコール消毒液も有効です。

手指消毒手順（アルコール消毒液）

SARAYA



① 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



② 手の平と手の平を擦り合わせる



③ 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る（両手）



④ 手の甲をもう片方の手の平で擦る（両手）



⑤ 指を組んで両手の指の間を擦る



⑥ 親指をもう片方の手で包みねじり擦る（両手）



⑦ 両手首までていねいに擦る



⑧ 乾くまで擦り込む

正しい手順で
除菌効果アップ！



③健康観察



冬休み中も毎日体温を測り、体調をチェックしましょう。熱があるときや体調が悪い時は、無理をせず外出を控え、休養しましょう。熱があるときは事前に病院に電話をしてから受診するようにしましょう。

④規則正しい生活

睡眠不足や運動不足、栄養バランスの偏りなどは身体の抵抗力を低下させます。規則正しい生活を続け、ウイルスに負けない身体づくりを心がけましょう。



上に挙げた4つは最低限の感染対策です。これらの他にも換気やソーシャルディスタンスの確保など、その場に応じた感染対策を考え、実践しながら楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

たばこ・アルコールについての講演会を終えて



11月20日（金）5校時に1年生対象のたばこ・アルコールについての講演会を開催しました。木下屋薬局薬剤師 山本恭之先生に、たばこ・アルコールが心身に与える影響などについて教えていただきました。山本先生の講演を聞いた1年生の感想を少し紹介します。2、3年生も自分たちが講演を聞いた時のことを思い出しながら読んでみてくださいね。

ニコチンがなかったら「イライラ・落ち着きがなくなる」とわかりました。けれど「イライラするから」といってもしたばこを吸い続けると自分だけでなく、周りにも危害が及んで他の人を病気にさせてしまうかもしれません。だから私はそのときのことと考えて、絶対吸ってやるもんか！と思っています。

1%以下のアルコールだったら「ノンアルコール」と呼んでいることがわかりました。ノンアルコールにも少しアルコールがはいっているので子供は飲んではいけないことがわかりました。

アルコールは人の身体の中で分解できるけれど、たばこに入っているタールは身体の中で分解できないことを初めて知って、改めてたばこは身体にとって良い物ではないのだなと思った。

僕のおじさんが1度肺がんになってそれ以来禁煙しているのを思い出しました。お父さんも昔は吸っていたそうですが、僕たち兄弟が産まれると吸うのをやめてくれたらしいです。禁煙するのはとてもしんどいことだと思うので吸うのをやめてくれたお父さんに感謝です。

人の肺は取り替えられないので一生、吸ったたばこの数を背負って生きていかなければいけないのがびっくりしました。それに自分が吸っていなくても周りの人が吸っていると自分の肺までタールで黄色くなると知って、周りの人にまで迷惑をかけるのがたばこの怖いところだと思いました。

1年か2年前に聞いた話とまた違うとらえ方ができて、ノンアルコールでも未成年はだめだということを改めて知りました。お酒は適量なら楽しい気持ちになったりするけど、多量のお酒は体調不良になったり、周りにも迷惑をかけてしまうことがわかりました。

未成年だから、お酒を飲んだらだめなことも、たばこを吸ってはいけないこともわかるので、もし、同級生とかが吸っていたら止めてあげたいし、さそわれても、必ず断ろうと思いました。

成人して大人になったら、たばこは吸いたくないし、お酒は飲むとしてもしっかり量を考えて飲むことを気をつけたいなと思いました。

お酒やたばこは人を楽しませてくれるけど、身体にとっては寿命を縮めてしまうような有害な物がたくさん入っているのがわかった。