



# ほけんだより



第11号  
R6. 2. 7  
浦安市立明海中学校

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。まだまだ寒い日が多いですが、春の気配も感じられるようになってきましたね。

市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖を行っている学校があります。手洗い、加湿、換気、必要時のマスク着用をしっかりと行い、感染症流行を予防しましょう。



## 薬物乱用防止教室を行いました

日時 1月25日(木) 3・4時間目

対象：2年生、J組2・3年生

講師：浦安市学校薬剤師会 会長 畑中 範子 先生

内容：薬物乱用防止、喫煙・飲酒防止について

薬物には依存性があり、一度使用すると自分の意志ではやめられなくなります。「一度なら…」はダメ!

薬物を誘ってくるのは怖い人ではなく、身近な友達や先輩です。きっぱり断って!

加熱式タバコや電子タバコにも有害成分が含まれます。



病気を治す薬物と違法薬物は異なりますが、市販の頭痛薬なども正しく使用しないと体に悪影響があります。薬剤師に相談し、説明書をよく読みましょう。

<問題>タバコを1本吸うと、寿命が5分縮まる。○か×か?  
⇒ × 5分30秒縮まる。

ノンアルコール飲料にも少量のお酒が含まれるので、未成年は飲んではいけません。

### 【感想より】

- 一度使ったらやめられない、壊れた脳は一生治らないという話を聞いて、本当に怖いと思いました。これからの人生で嫌なことや辛いことがあると思いますが、その解決策として薬物は使ってはいけないと実感しました。
- 薬物は体に害があるだけでなく、社会、周りの人、環境、家族にも迷惑がかかってしまうから、よく考えるべきだし、誘われても断って絶対に手を出さないようにしようと思った。
- お酒やタバコは自分が思っていたよりも体に害があることを知り、驚きました。自分が大人になってもお酒を飲むときは量に気を付けて飲もうと思いました。
- 薬物やお酒に逃げず、目の前のことに一生懸命になるべきだと思いました。
- 保健の授業よりも、薬物やお酒、タバコの恐ろしさ等を、実際の体験談や写真を使って説明してくれたので、より詳しく知ることができた。

# 知っておこう！ 花粉症との付き合い方

「毎年、花粉症が辛い！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし・・・」という人もいます。

今花粉症ではない人も、花粉にたくさん触れているうちに花粉症を発症してしまう可能性があります。花粉症の人も、花粉症ではない人も、対策の基本は、

**「つけない」「入れない」「落とす」** です。



## 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して  
花粉症たちに  
勝利しよう!

### ① ひっつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ

ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉につきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### ② 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ

マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### ③ しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ

顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。