



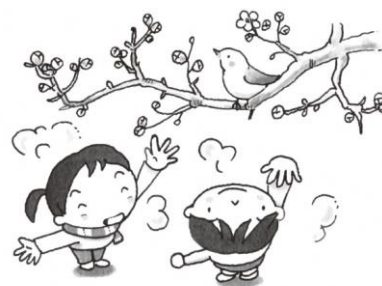
ほけんだより



第10号
R5. 2. 9
浦安市立明海中学校

暦（こよみ）の上では「春」になりました。日中晴れて暖かくても、朝晩はまだ冷え込む日が多いと思いますので、寒さ対策を続け、本格的な春が来るのを待ちましょう。

「春」というと「花粉」が頭に浮かぶ人もいます。今年はスギ花粉が去年の2倍以上飛散すると予想されています。花粉症の人は早めに受診する等、対策をしておきましょう。



薬物乱用防止教室を行いました

日時 1月26日（木）5・6時間目

対象：2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】

- ・薬物は遠い存在だと思っていたけれど、15歳で乱用してしまったという話を聞いて、意外と身近な存在で、注意して過ごす必要があると実感した。
- ・薬物は1回だけなら大丈夫だと軽くみていたが、その1回で家族や友達からの信頼や将来の人生が崩れることが分かった。
- ・薬と薬物の違いが今までわからなかったけれど、薬は病気を治すもので、薬物は悪いものという区別がしっかりついた。
- ・タバコを吸っていなくても、周りにいるだけで喫煙者と同じようになることを知り、怖いと思った。7メートルも飛ぶことを初めて知った。
- ・アルコールやタバコは法律では違法ではないが、中毒性があり、節度を守った使い方をしないと薬物と同じことになると思った。

換気、しっかりできていますか？

換気がしっかりできていないと…



二酸化炭素が増える



頭が痛くなったり、集中できなくなったりします。



ウイルスや細菌が増える



感染症にかかりやすくなってしまいます。



チリ・ホコリがたまる

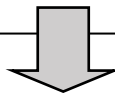


空中に漂うアレルギー原因物質等が増え、体調が悪くなる可能性があります。

12月の「換気調査」の結果（保健委員が実施）

換気状態の指標となる二酸化炭素濃度を、クラスごとに条件を決めて調査しました。

- 授業中、すべての窓・扉を閉めたままだと、休み時間に換気をして、基準の濃度を超えてしまうことが多い。
- 授業中、上の対角線の窓を開けたままにし、休み時間に換気をしないと、基準の濃度を超えてしまうことがある。
- 授業中、下の対角線の窓・扉を開けたままにすると基準の濃度を下回るが、窓・扉の近くの人とはとても寒く、体調を崩してしまう可能性がある。



「授業中、上の対角線の窓を開けたままにし、休み時間にさらに窓や扉を開けて換気する」

とよいのではないかと考えました。

現在、授業中に上の窓をどのくらい開ければよいか、休み時間にはどのくらい窓・扉を開けたらよいか確認するため、各クラスで条件を決めて調査中です。結果が出ましたら、お伝えします。

寒い日は窓を開けたくないと思いますが、みなさんが元気に過ごせるよう、換気に協力してください。

