



# ほけんだより



第11号  
R5. 3. 8  
浦安市立明海中学校

暖かい春の日差しを感じる日が多くなってきました。桜の開花も近づいてきているようです。

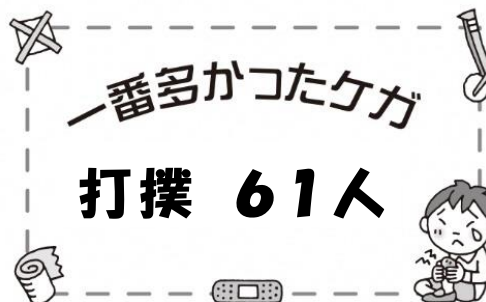
しかし、まだしばらくは、朝晩冷え込んだり、前日との気温の差が大きくなったりする日もあると思います。手洗い・換気等で感染症を予防しながら、卒業式・修了式まで、元気に学校生活を送れるようにしたいですね。



保健室の1年間の様子について振り返りましたので、お知らせします。



4月から2月末までの来室者の状況です。  
(延べ人数)



## <一年間の様子>

4月  
**82名の新入生**を迎えました。  
今年度も感染症対策のため、三密を避けて**健康診断**を実施しました。

5月  
連休明けから、**体育祭**練習が始まりました。  
全学年が赤・白・青に分かれ、短い練習期間でしたが、演舞等、とても素晴らしかったです。  
当日のけがや体調不良者は少なかったです。

6~8月  
気温が高くなり、**熱中症警戒アラート**が発令される日もありました。暑さに注意しながらの学校生活となりました。  
また、6月には、3年生が金沢へ**修学旅行**に行きました。

裏面に続きます

9月

2年生が**林間学校**に行き、野外でたくさんの活動をしました。

また、保健委員会で「**生活リズム調査**」を行いました。保健委員が集計をし、その後の取り組みについては、後期委員に引き継ぎました。

10月

9月から**合唱祭**に向けて練習が始まり、10月に本番を迎えました。

今年度もマスク着用でしたが、素晴らしい歌声が文化会館に響いていました。

また、1年生が**校外学習**でマザー牧場に行きました。

11月

1年生とJ組の教室で、**歯のすこやか教室**が行われました。

今年度は歯科衛生士の方が来校され、直接お話を伺うことができました。歯みがき実習は自宅で行いました。

12~2月

寒くなり、感染症で学校を休む人が多くなりました。今年度は久しぶりに**インフルエンザ**が流行しました。

寒い時期の健康管理のため、保健委員が教室の**換気調査**や**加湿機**の管理を行いました。



## 薬物乱用防止教室における質問の回答

講師の畑中先生より

### ①電子タバコと普通のタバコの副流煙の影響は同じですか？

⇒影響は同じです。電子タバコも脳卒中や心筋梗塞（こうそく）の危険性を上昇させる可能性が極めて高いと言われています。

### ②麻薬でアロマやお菓子を装っている場合、その区別のしかたを教えてください。また、気づかずに使ってしまった場合、そのあとの対処法を教えてください。

⇒見た目では分かりません。何か気になる事がありましたら、専門家に相談して下さい。

千葉県健康福祉部薬務課 電話 043-223-2620 FAX043-227-5393

市川健康福祉センター 電話 047-377-1101

### ③両親がお酒を飲む頻度が年々増えているが、やめさせたほうがいいのでしょうか？

⇒どのくらいの頻度か、量にもよりますが、体を壊すぐらいだったら、依存症かもしれないので、すぐ専門家（医師）に相談して下さい。今は、医療用の断酒補助薬もあります。

### ④タバコを吸う人がコロナにかかりやすかったり、症状がひどくないやすかったりしますか？

⇒WHO（世界保健機関）は、2020年3月20日の事務局長談話で「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたがCOVID-19にかかった際に重症化させるリスクがあります。」というメッセージを送っています。

### ⑤タバコの取り締まりなど、どうして日本は何事にも遅いのでしょうか？

⇒日本では、税収とたばこ利権にしがみついているから。