



ほけんだより



第8号
R3. 11. 25
浦安市立明海中学校

冷たい北風を感じる日が多くなりました。一日の中の気温差も大きくなっていきますので、体が冷えないように服装で調節しましょう。

皆さん、下のジャージは学校に持って来ていますか？ 普段ハーフパンツで過ごしている人も、寒いときや具合が悪いときは、下のジャージをはいて、下半身も暖かくして過ごしましょう。



薬物乱用防止教室を行いました

日時 11月18日(木) 5・6時間目

対象：2・3年生

講師：学校薬剤師 畑中 範子(はたなか のりこ)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】

- ・「ストレスが減るから」との誘い文句で薬物を使用してしまうこともあると聞き、日頃から友人などに相談してストレスが溜まらないようにしたいと考えた。
- ・薬物はいろいろな名前で販売されていること、身近なところで販売されていることを知り、とても怖いと思った。また、同じくらいの年齢の人が使用していた事例を聞き、驚いた。
- ・実際に薬物を乱用している人の漢字のない手紙がとても印象深かった。「私は絶対しないから大丈夫」と思っていたけれど、意外にも身近で、先輩や友人からの誘いで手を出してしまう危険性があると思った。もし自分が誘われてしまったら、強い意志を持ってしっかり断りたい。
- ・薬物は一度でも使用するとやめられなくなること、タバコはそれ自体が悪いことがわかった。
- ・自分のことを大切に思ってくれる人たちのためにも、薬物には絶対に手を出すべきではないと思う。周りに流されず、正しい知識を持って行動できるようにしたい。
- ・お酒やタバコは危険なイメージが弱かったが、体に多くの害があることを知り危険だと思った。

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。



現在、新型コロナウイルス感染症予防として、常時窓を開けるようにしているため、皆さんの換気の意識は高くなっていると思います。

これからどんどん寒くなりますが、暖かい服装をして、「**しっかり換気**」を続けてください。

● 7月に行った「教室内の空気検査」の結果（3B教室にて実施）

＜二酸化炭素濃度＞

授業前の休憩時間	610PPM
授業開始15分後	1,060PPM
授業開始40分後	1,090PPM

二酸化炭素濃度は換気の状態のめやすとなります。
（基準は1,500PPM以下）

暑い時期だったので冷房を使用していましたが、授業中も一部の窓は開けたままになっていました。また、授業前の休憩時には窓を全開にして換気していたので、教室内の空気は授業中ずっとよい状態が保たれていました。

換気に協力してくれて、ありがとうございます！！



手を洗ったあと



服でふいていませんか？

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう

鼻が出たとき



すすっていませんか？

鼻水の中にはウイルスがいっぱいいます

ティッシュで優しくかみましょう

11/4～10の5日間、保健委員会でハンカチの持参チェックを行いました。まだ持ってきていない人がいるようです。

手洗い後に清潔なハンカチでしっかりふき、「**感染症予防の手洗い**」ができるようにしましょう！