

ほけんだより

～第1号～



令和5年12月20日
蒲刈中学校 保健室

感染症に注意！！！！ インフルエンザ警報 発令中



その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱 (38℃以上) 頭痛 強い寒気 倦怠感 筋肉痛 関節痛 せき 喉の痛み



風邪とインフルエンザの違いに注意

引き続き全国的に「インフルエンザ」が流行しています。広島県でも『注意報』から『警報』に変更されています。呉市内の小中学生の欠席者数は400名を超えており、1カ月前と比較すると約2倍の人数となっています。また、この時期には「感染性胃腸炎（ノロウイルス）」の感染にも注意が必要です。

感染症対策は以下の3つが大切です。冬休みも感染症対策を心がけましょう。



①病原体をなくすこと

ウイルス・細菌の消毒、殺菌



②感染経路を遮断すること

マスク、手洗い



③身体の抵抗力を上げること

規則正しい生活習慣, 体力向上

冬休みを暖かく

首・手首・足首

3つの『くび』を

温めて快適に
免疫力もUP



冬休みに潤いを

こまめな水分摂取で
乾燥・感染症予防

令和5年度のケガ TOP3

令和5年4月以降で多かったケガは、1位：つき指、2位：打撲、3位：すり傷でした。また、つき指や打撲のうち、4件が骨折でした。

運動にケガはつきものですが、体育や部活だけでなく、昼休みにもケガが起きています。冬は寒さで身体が固まっているため、ケガをしやすい時期でもあります。安全への配慮をしながら遊みましょう。

ちがこまっていますか？



ストレッチでケガ予防

薬物乱用防止教室

学校薬剤師の竹内薬剤師さん（オレンジ薬局）に薬物乱用防止教室をしていただきました。現在、オーバードーズや大麻グミ、CBDなどニュースでも扱われることが多い薬物についてもたくさん学ぶことができました。

クスリは逆から読むとリスク

自分には関係ないと思っていたけど、知らず知らずのうちに使ってしまう可能性もあるので、危機感を持って過ごしたい

たった一度でも違法な薬物を使うと薬物乱用になる

みなさんの感想&印象に残ったこと

薬は決められた量と時間を守らなければならない

カフェイン入りの飲み物（エナジードリンク）にも注意したい

薬物で傷ついた脳は一生元に戻らない

薬物は一生使わないように気を付けたい

薬物には耐性と依存性のループがあるため、抜け出せなくなってしまう