

みんなげんき

令和6年12月10日



やってきた！インフルエンザシーズン！！

たくさんの行事があった 2学期もあと 3週間ほどで終わります。今年はあたたかい日が長くつづきましたが、いよいよ冬本番が近づいてきました。

寒くなって空気がかわいてくると、気をつけなければならないのが、インフルエンザなどの感染症です。12月に入ってから、京丹後市内でもインフルエンザによる欠席がふえ、学級閉鎖を実施した学校もあります。みんな元気に冬休みをおこなうことができるよう、インフルエンザなどの感染症予防をしっかりと行いましょう！

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう



① 手洗い

かんせんしょうよぼう きほん て
感染症予防の基本は“手洗い”

外からもどってきた時、トイレに行ったあと、食事の前など、石けんをつけて、ていねいに手をあらいましょう。



② マスク・せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。また、せきがよく出るなど、体調がすぐれない時はマスクをつけましょう。

③ 部屋のかん気

部屋をしめきったままにすると、ウイルスがふえやすくなります。休み時間には、窓を大きく開けて、空気を入れかえましょう。

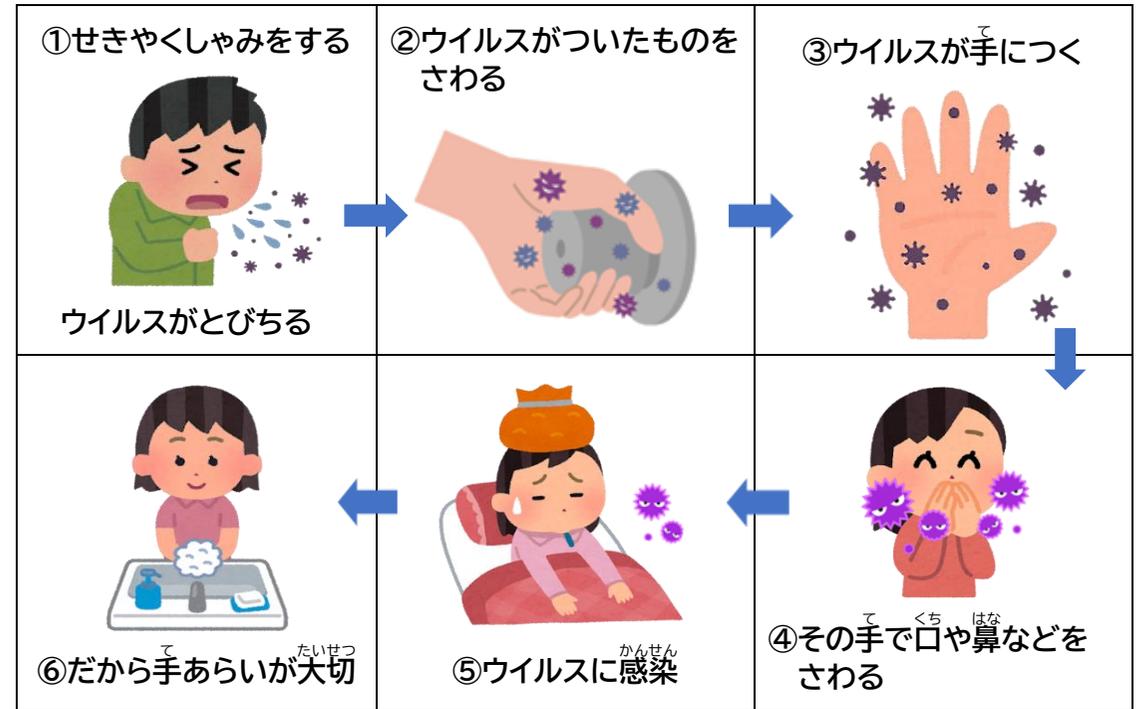


④ きそく正しい生活

夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりすると、病気とたたかう力(免疫)が弱ってしまいます。早ね・早おきをする、ごはんをしっかり食べるなど、きそく正しい生活をおくりましょう。



かんせんしょう よぼう て たいせつ 感染症の予防に手あらいが大切なわけ

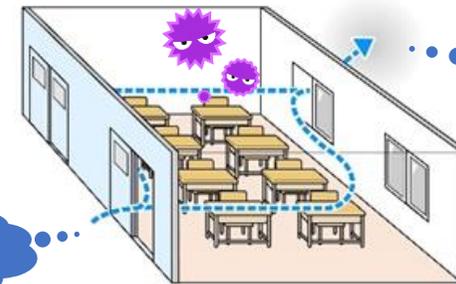


くうき き たいせつ きれいな空気にするために、かん気が大切

インフルエンザなどウイルスは、かんそうした空気が大すきです。とくに、ストーブでかんそうした部屋のなかでは、ウイルスの活動がさかんになります。空気の出口と入口をつくって、きれいな空気を入れ、ウイルスを外におい出しましょう。



ウイルスが増え、感染しやすくなる



空気の入口

空気の出口

くうき びち 空気のとおり道をつくって、ウイルスをおいだそう

薬物乱用防止教育を実施します

12月中に、喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導を行います。

喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることや、法律によって未成年者の喫煙、飲酒は禁止されています。薬物乱用は厳しく規制されていることについて子ども達が理解し、これらの行為を決して行うことがないよう、学校・家庭が一体となって、喫煙、飲酒、薬物乱用防止に取り組んでいかなければならないと考えています。

また、市販薬を適正な用法用量を超えて大量に服用する「オーバードーズ」が若者を中心に拡がりつつある状況もみられます。薬の正しい使い方やエナジードリンク(カフェインの害)などについても学習します。



本校の薬物や薬物乱用防止教育

- 指導目標 : 喫煙・飲酒・薬物乱用の影響について理解し、健康な生活を実践しようとする態度と正しい判断力を身につける。

3年 『薬ってなあに?』

薬は使い方だいで敵にも味方にもなることを知る。薬の正しい使い方を理解する。【学校薬剤師：糸井さんから話を聞きます】

4年 『アルコールの害』

アルコールが体へ及ぼす影響について知り、未成年の飲酒は法律で禁止されていることを確認する。エナジードリンク(カフェインの害)について知る。

5年 『たばこの害』

たばこの煙には、体に害を及ぼす物質が含まれていることや依存性があることを知る。誘われても断る意志がもてるようにする。

6年 『薬物乱用防止について』 薬物乱用防止教室

薬が身体に与える影響や危険な薬物の誘いにのらない方法を学ぶ。

【丹後保健所環境衛生室の方からお話を聞きます】

R5 厚生労働省パンフレットの一部分

薬物乱用は身近な問題です。

大麻で検挙される若者が急増しています!

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。特に、2021年には大麻の検挙者数が過去最多となり、2022年の検挙者数も引き続き高い水準です。大麻の検挙者全体のうち、約70%は30歳未満の若者で、なかでも急増しているのが20歳未満の若者です。

その原因の一つとしてインターネット等に氾濫している「大麻は身体への悪影響がない」などの間違った知識や情報に、若者たちが影響されていることが考えられます。保護者のみなさまも正しい知識や情報を持って見守る必要があります。



「薬物乱用の危険」から 子供たちを守るために 大切なこと・心がけること

子供を薬物乱用の危険から守るためには、保護者が子供の日々の様子を注意深く見守ることが大切です。

子供が自分自身のことを大切に、悪い誘いを寄せつけず、もし誘われても断る態度を身に付けさせましょう。



医薬品も間違った使い方は乱用です!

●医師から処方された薬や市販薬を用法・用量を守らずに過量に摂取することは、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。

●海外サイトで販売している医薬品は、偽造品や思わぬ健康被害が生じる場合があります。安易に医薬品を個人輸入することは、やめましょう。



●向精神薬は、病院等で睡眠薬や精神安定剤などとして処方され、医療用として用いられています。向精神薬をみだりに譲り渡すことは、法律で処罰の対象となります。自分が処方された薬を、フリマサイトに出品するなどして転売してはいけません。

●睡眠薬等を相手に飲ませ、性暴力等を行うことは刑事罰の対象となります。

過量服薬(オーバードーズ)は健康被害を引き起こすなど大変危険です!