

# ほけんだより

平成23年12月16日 発行

～小野中ほのほの保健室～

今年もあとわずかになってきました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？ いよいよ、寒さも本番。風邪やインフルエンザにかからないよう、十分に気をつけて下さい。



「インフルエンザに気をつけよう」  
～インフルエンザにかからないためには～

## ① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と報告されていて、わが国でも年々ワクチン接種をする人が増えています。

## ② 外出後の手洗い等

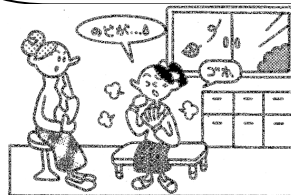
手洗いは、手指など体に付着したインフルエンザウィルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにも、おすすめします。

## ③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

小野中では、のどを痛めている人がとても多いです!!



## ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

## ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができる不織布(ふしよくふ)製マスクを着用することが、ひとつの防御策と考えられます。

参考: 厚生労働省の「平成23年度今冬のインフルエンザ総合対策」より

～麻しんの  
予防接種について～

10月のほけんだよりにも、お知らせしましたように、中学1年生で麻しんの予防接種をまだ終えていない人は、冬休みなどの機会を利用して、接種しておきましょう。

# 薬物乱用防止について学習しました

12月5日(月)、3年生対象に本校の学校薬剤師 松原ひとみ先生から薬物乱用防止に関する講話をしていただきました。

薬物(たばこ・アルコール・シンナー)の人体への有害性や危険性についてくわしく説明をしていただき、改めてその恐ろしさに「薬物などには絶対手を出さない」と強く感じたようです。

将来、自分の夢や希望を実現するためにも、いろんな危険から自分を守り大切にしましょう。また、周りの人も大切にしましょう。

## タバコは命を縮める!

タバコ1本で 5分30秒 早く死ぬ

1か月に吸うタバコの量 20本×50箱=1000本として

命が縮む時間( /月)と( /年)を計算すると

1か月に、  $1000本 \times 5分30秒 \div 60分 = 92時間$

1年間には、  $92時間 \times 12月 \div 24時間 = 46日$

縮めることになります。

「命の計算」というお話がありました。



SHR&D - 1676557

3年生の感想から・・・

- 今日は、たばこ・飲酒について考えることができました。薬物、タバコ、飲酒は、保健でも勉強し、この3つには、いろいろな法律があり、特に未成年者はしてはいけないと思った。薬物を使えば、脳の細胞が破壊されて、人として生きれなくなり、1度使ってしまうと、本当に怖いものだと改めて考えさせられました。・・・たばこ、ビールなどは若い時にすれば、体の発達に影響し、がんになりやすく、死亡率を高めてしまう。好奇心からの1本、1口は死へのカウントダウンだと思いました。
- しっかりと断る勇気を持って、強い心をつくっていきたいです。
- 勧められても絶対に No! といえる人になりたいです。自分で善悪を判断できるようになりたいです。
- 私の父はたばこを吸っています。今日、私が知った情報を教えてあげて、やめさせるようにしたいです。
- 今日、松原先生のお話を聞いて改めて悪いことだと思いました。・・・この世界から、人々を苦しめる覚せい剤やシンナーなどがなくなり、人々が楽しく人間らしく生活できたらいいなと思いました。

