

# ほけんだより

平成 30 年 12 月 21 日 (金)

NO.13

狛江市立狛江第一中学校

## 冬休み…みんな誘惑に負けないで



保健給食委員会では、一中生の健康を願って、冬休みの健康管理について標語を考えました。気の緩みがちな時期ですが、病気・ケガ・事件・事故に気を付けて、楽しい冬休みにしてくださいね。よいお年を！

まだやろう  
気付いてみるとクマだらけ

Not インドア！  
こたつにこもらず外で遊べ！

食って寝て、  
生活習慣乱れてない？

風邪はヤダ(´・д・`)  
ならないために  
手洗い・うがい

手洗いで  
その病原菌  
背負い投げ～！

お年玉はすぐ消えるけど、  
ついた脂肪はなかなか消えない…

冬休み  
寒さに負けず健康に

そこのyou！  
生活リズム考えよ♡

今日から俺は  
雨にも負けず、風邪にも負けず、  
誘惑にも負けない！！

早急ノ就寝



# ～苦悩と後悔につながる“入り口”～

楽しい冬休みに忍び寄る、恐ろしい魔の手…薬物。芸能人や著名人が大麻や覚せい剤などの所持・使用で逮捕されたというニュースがたびたび報道されています。

みなさんは『ゲートウェイドラッグ』という言葉を知っているでしょうか。アルコール、タバコ、シンナー、大麻などをさして用いられる呼び方で、これらの使用から、覚せい剤など、より副作用や依存性が強い薬物の乱用へとつながっていく危険性が指摘されているのです。

とりわけ、アルコールやタバコは比較的手に入りやすく、何となく手軽な感じがあって、開放感に気が緩むと「少しだけなら…」となりがちです。その“入口”の先に待っているものは何かをよく考え、自律した行動をとってほしいと思います。



# Q. 何の病気のウイルスでしょう?

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
<b>べつべつと</b> <b>かかってる?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</li> <li>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</li> <li>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</li> </ul>
<b>じょう</b> <b>状</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○37～38℃位の微熱</li> <li>○くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○吐き気、おう吐</li> <li>○下痢、腹痛</li> </ul>
<b>か</b> <b>か</b> <b>つ</b> <b>たら</b> <b>べつ</b> <b>べつ</b> <b>する?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇食べられそうなら消化によい食事をする</li> <li>◇水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります)</li> <li>◇睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇安静にする</li> <li>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</li> </ul>