

ほけんだより 12月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.12.1

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつもの対策をいつも以上に念入りにしましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは、空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみも探してみてくださいね。



警戒！感染症対策を！

ポイント1 「ウイルスを寄せ付けない」

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。



ポイント2 「免疫力を高める」

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント3 「うつらない・うつさない」

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったとき、人にうつす危険のある行動は避けましょう。



スクールバスに乗るときは、マスクを着用するようにお願いします。また、給食の時間も、給食当番以外の人にもマスクを着用しましょう。



利根沼田管内でも、11月の中旬頃からインフルエンザが増え始めました。まだ、収まる気配がありません。気をつけていきましょう！

12月1日は 世界エイズデー



1998年、WHO（世界保健機関）が12月1日を「World AIDS Day」を定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？ここで、確認してみましょう。



これで感染しないよ！



○×クイズに挑戦！ 次の問題に○か×で答えてね。

Q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。



Q2

HIV の感染経路はひとつである。



Q3

現在エイズのワクチンがある。



Q4

保健所では、名前を知らずに無料でHIV 検査を受けられる。

答え&解説

Q1 A:○

HIV に感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してさまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。

Q2 A:×

HIV の主な感染経路は、①性交渉による感染②血液感染③母子感染の三つです。HIV に感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起します。

Q3 A:×

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIV の治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。

Q4 A:○

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要／不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（頻尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は原則有料です。

相手の気持ちを考えよう

たとえば社会では…

- ・学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。
- ・子どもの幼稚園入園を拒否される
- ・「HIVに感染している」という理由で不採用になる。



想像してみてください

もし親友が「HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

もし自分がHIVに感染して、周りから避けられたら？



大切なのは、HIVやAIDSに対する**先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと**。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、**人権を守ることににつながる**のです。

～薬物乱用防止教室開催～

11月25日（火）6校時に、全校に向け「薬物乱用防止教室」を実施しました。講師は、警察 OB 薬物捜査官 元保護司 薬物乱用防止指導員 花田様にいただきました。

なぜ、薬物乱用防止教室があるの？

健康でよりよい人生をおくってもらうため



○薬物乱用の危険性について正確な知識を学ぶ
○自分の心や体の健康を守る。（自分で守る）

薬物乱用って何？

○違法薬物を使うこと

覚醒剤、マリファナ、コカイン、大麻、MDMA、危険ドラッグなど。

***持っているだけでも違法になります！（逮捕されてしまう）**

○医薬品を本来の医療目的や使用方法からはずれて使うこと

決められている量より多めに飲む、友達が困っているから自分が持っている薬をあげるなど。

クッキーやチョコレートなどのお菓子の中に「大麻」が入っていることもある。

体への影響は？



○大麻…行動障害や認知機能の低下をまねく。学習への影響、運動失調と判断力の障害など。

○覚醒剤…脳を興奮状態にさせ、感情的になったりイライラしたりする。食欲がなくなる。

○危険ドラッグ…どんな影響があるかだれもわからない。

○医薬品…どんな影響がでるか誰もわからない。様々な成分が含まれているので治療が困難になる。



★乱用を長く続けると…

- ・同じ量では効かなくなり、薬物の使用量が増える。（耐性）
- ・薬物をやめたくてもやめられない。（依存）



あなただけの問題ではない！

○薬物乱用は、本人だけの問題ではありません。乱用によって、うそや隠し事が多くなったり、薬物を手に入れるために万引きやお金を盗んだりという行動によって、社会や周りの人々に重大な影響を与える。

大切な自分を守るためには？

- ・嫌なこと忘れられるよ
- ・ダルさも眠気もなくなるよ など



○ネット情報や誘い文句に惑わされない！

○知らない人からもらった、よくわからないものは口にしない・食べない！

***これは薬物への誘い？と思ったら、その場から離れる！逃げる！**

悩んだときは、まず相談！

困ったときは、信頼できる大人（学校の先生、スクールカウンセラー、お家の人、相談窓口）に相談しましょう。相談窓口では、相談に関する秘密は厳守します。安心して少しでも早く相談をしましょう。

<相談できる窓口>

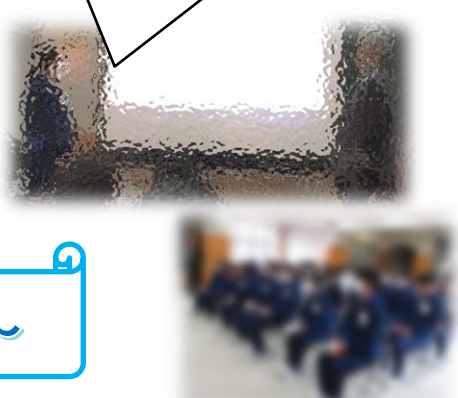
- ・精神保健福祉センター
- ・こころの健康センター
- ・都道府県の薬務課
- ・ダルクなどのリハビリ施設

***みなさんに配布したパンフレットに詳しく載っているので、もう一度お家の人と一緒に読み返しましょう。**



今日は、私たちのために、お忙しい中、講演していただきありがとうございました。自分たちの、健康を守ることや正しい知識を学ぶことができました。ありがとうございました。

生徒会代表 2年 七五三木咲良さんが、謝辞を言ってくれました。



～ 生徒の感想 ～

今日の講演を通して、薬物乱用の危険性を知ることができました。自分は、将来の夢を実現するためにがんばっているので、それがなくならないように、違法薬物には関わらないようにしようと思いました。

薬物乱用の危険性を改めて知ることができた。乱用することによって、自分の体への害、周りの人への影響など良いことは一つもないので、この先絶対に使ったり受け取ったりしないようにしたいです。

薬物乱用防止教室を通して、薬物の危険性や症状が分かりました。誘われた時など、今日やったことを思い出し、しっかり断れるようにしたいなと思いました。また、普通の薬をのむときも時間や量など多くとりすぎないようにしようと思いました。

今日の講演会を聞いて、薬物を使ってしまうと、幻覚が見えてしまったり、今まであたりまえにできていたことができなくなるなどの怖さがあると知りました。誰かにすすめられてもしっかり断ったりして、自分の健康を自分で守れるようにしていきたいです。

薬物は、使ってしまうと自分だけじゃなく、周りの人にも迷惑がかかってしまうため、使うのは絶対にやめた方がいいと思った。

薬物は、自分だけではなく、身近な人にも迷惑をかけて、人生を台無しにするものだと思う。家族や友達を大切にしていくために薬物をしたくないと思った。

今日の講演を通して、薬物乱用の危険性を知ることができました。自分は、将来の夢を実現するためにがんばっているの、それがなくならないように、違法薬物には関わらないようにしようと思いました。

薬物によって心身ともに悪影響があることを改めて知ることができた。薬物を一度でも使用してしまうと脳が破壊され、治すことができなくなってしまうことも知れたので、今後もし、周りにそのような怪しいことをしてる人などがいたら用心していきたいです。

今日の薬物乱用防止教室では、薬物の怖さや、周りや自分への影響について改めてよく知ることができました。危ない薬だけでなく、普通に売っている薬でも大量にのむと危険ということや、自分がやってしまうと周りの人にまで影響してしまうことが分かりました。

私は、小学校の頃、授業でも教えてもらったけど周囲との関係や、なぜ薬物があるかなどを今回は、詳しく知れてとても良かったです。そして、誘われたらきっぱり断るほかにも、頼れる大人に相談したり、断れなかったら、すぐ逃げるなどをしていきたいと思います。

自分の体を守れるように薬物は絶対にやらないようにします。友達が薬物をやっていたら、友達の命まで守れるように注意できるようになりたいと思いました。

今日の薬物乱用防止教室では、薬物の怖さや、周りや自分への影響について改めてよく知ることができました。危ない薬だけでなく、普通に売っている薬でも大量にのむと危険ということや、自分がやってしまうと周りの人にまで影響してしまうことが分かりました。