

11月保健目標：食生活を見直そう



感染症が流行する季節になりました。気温も下がり、空気も乾燥しています。基本的な感染症対策はもちろんのこと、生活習慣をもう一度見直してみましょう。1日3食バランスよく食べることができていますか？胃腸の調子を整えることも、感染症を防ぐためにとても重要です。日頃の食事意識を生活していきましょう！

今年はインフルエンザ流行の可能性？

日本感染症学会によると、2022～2023年の今年の冬は、インフルエンザ流行の可能性が大きいと言われていています。まだ新型コロナウイルス感染症にも気をつけなければなりませんが、あわせてインフルエンザの対策も忘れずに行っていきましょう。基本の感染症対策は変わりません。これまでやってきたことをもう一度見直してみましょう！



1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイ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接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道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%）を保つことも効果的です。

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

参考：厚生労働省 HP

色覚検査の実施・結果について

11月4日～18日に色覚検査を下記の日程で実施します。結果につきましては、検査を受けた翌日にお渡しします。色覚異常の疑いがある場合は、眼科受診をおすすめしています。

11月4日(金)	3-1	11月10日(木)	2-2、2-3
11月7日(月)	3-2	11月11日(金)	1-1
11月8日(火)	3-3	11月14日(月)	1-2
11月9日(水)	2-1、特学	11月18日(金)	1-3

薬物乱用防止教室を実施しました！

11月2日（水）に大田原ライオンズクラブの猪瀬様、郡司様、高木様をお招きし、薬物乱用防止教室を実施しました。

薬物についての基礎知識、薬物乱用が心身、社会にもたらす影響を学びました。

今回授業で教えていただいた内容、生徒の感想をご紹介します。



薬物を乱用するとどうなるの？

脳が破壊される

- (1) 幻覚・幻聴
- (2) 運動機能の低下
- (3) 内臓機能の低下
- (4) 感情機能の低下



やめたくてもやめられない

依存（やめられない） 耐性（同じ量では効かなくなる）

フラッシュバック

体を与える影響

- ①脳：意識障害、判断力の低下、幻覚、妄想
- ②眼：視力障害、失明
- ③歯：ボロボロになる
- ④呼吸器：せき、たん、呼吸困難
- ⑤その他：食欲減退、貧血、生殖異常、骨、筋肉の発達不全

大切な自分を守るために・・・

1 危険を察知する判断力

使用目的や製造元・販売経路の妥当性・物を売る側の事情

2 断る勇気と立ち去る勇気

薬物乱用のきっかけは先輩・友人が 44.8%

薬物を誘われたら・・・
私は絶対やらない、興味が無いと
誘われてもきっぱり断る

自分を守る5つのポイント

- ①自分が大切に思う人
- ②自分のことを大切に思ってくれる人
- ③自分が好きなもの・こと
- ④これからやりたいこと・将来の夢
- ⑤薬物についての正しい知識

生徒の感想（抜粋）

- ・薬物の恐ろしさがよくわかった。一度使ってしまったらもうやめられないという特徴があるので私も友達に誘われたとしても、はっきりと断ろうと思った。薬物を使ってしまっただけで人生が変わってしまうのは私は嫌なので絶対に薬物は使わないと思った。（1年生）
- ・自分を守るための5つのポイントを忘れずに、これからも生活していきたいと思いました。一度薬物に手を出してしまったら、この先ずっとフラッシュバックに怯えながら生活することになってしまうことを改めて実感することができました。（2年生）
- ・一番心に残ったのは「嫌なときは嫌と言う」ということです。これからは薬物の勧誘以外にも自分が危険なことに巻き込まれているなと感じたときには嫌というようにしたいです。今日の話で学んだことを忘れずに今後生活していきたいです。（3年生）