

# 健



感染症の  
予防をしよう



令和5年12月1日  
魚沼市立湯之谷中学校  
保健室

雪が降り、いよいよ本格的な冬を迎えました。今年はインフルエンザが全国的に大流行しています。近隣の地域でも流行が始まっています。感染症対策を継続しながら、寒さ対策もしっかりしていきましょう。



## \*\*\* いきいき健康づくり習慣が終わりました \*\*\*



いきいき健康づくり習慣の2週間を睡眠調査が終了しました。子どもたちは睡眠調査を通して自身の生活を振り返り、睡眠の状態やメディアとの向き合い方について考えました。今回の取組で課題と感じたことを、これからの生活で改善していけるようにご家庭でもご支援ください。

### 生徒の振り返りより

- ・寝る1時間前にメディアをやめることを頑張りました。その時間を学習にまわすと、いろんな工夫をして生活できたのでよかったです。
- ・夜練があっても、やることを早くして早めに寝るように頑張った！
- ・取組の最後のほうは自然に目覚められるようになりました！！
- ・メディア時間のめあてが守れていないので守れるようにしたいです。
- ・休みの日は平日に比べて起きる時間が遅くなるので、休みの日も早く起きられるように頑張りたい。



## \*\*\* 薬物乱用防止教室を実施しました \*\*\*

11月30日(木)5限、学校薬剤師の柿野 成 様をお迎えして3年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。本来の使用目的以外で使うことは1回であっても乱用であること、友達同士の薬のやり取りもしないこと、また、最近ニュースで報道されている大麻グミに関するお話にも触れていただきました。1回使用しただけでも自分の意志ではやめられなくなり、依存症になることで家族や社会へ大きな影響を及ぼすことも学習しました。授業の最後に柿野先生より「危険ドラッグ 持たない・もらわない・買わない・使わない」「迷ったときはまず相談」してほしいとメッセージをいただきました。

### 授業を終えての生徒の感想です

- ・どんな薬でも使い方を間違えれば危険になるし、正しく使えばよい効果を得られるものもあるので、正しい知識をしっかりと身につけ、生活したい。
- ・薬物でなく市販薬でも使い方を間違えると危険なことがわかった。ルールに従って薬を使用したい。
- ・薬物を始めるきっかけは、自分の身近にあることがわかった。
- ・自分が思っていたよりも薬物は身近にあることがわかった。かわいい呼び名や見た目で見られているものもあるため気を付けたい。
- ・チョコやクッキーに交じって売られているものもある。目に見えない危険に気を付けたい。
- ・薬物乱用は、自分の行動次第で起きてしまうことなので気を付けたい。
- ・もし、勧められたり誘われたりする場面があったとしてもきっぱり断り、自分のからだを大切にしたい。今日聞いた話を家族にも伝えたい。

