

保健だより 12月



令和5年12月1日 愛宕台中学校 保健室

感染症予防⁺の基本：手洗い

既に足利市内でも猛威をふるっているインフルエンザなどの感染症ですが、これから冬本番を迎え、空気が乾燥することでさらなる流行が予想されています。これらの感染症予防に欠かせないのが「手洗い」。水道水が冷たくて億劫になる気持ちも分かりますが、もう一度洗い方を見直してみましょう。



忘れないで!

手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに
爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で
握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を
組み合わせて動かす

これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実に感染症予防をしましょう。

薬物乱用防止教室 を実施しました

11月24日（金）の5・6校時で、薬物乱用防止教室として、劇団三十六計様におこしいただきました。臨場感溢れる演劇を鑑賞したことで、「薬物」の危険性をより身近に感じ、あらためて乱用の恐ろしさについて考えるきっかけとなったようです。

友人、先輩から誘われて手を染めてしまうケースが後を絶たない違法薬物の乱用。中学生という交友関係が広がる時期だからこそ、きっぱりと断る勇気を持って欲しいと思います。



生徒の感想より

- すごく迫力のある演技で、薬物の恐ろしさをよく知る事ができた。（1年生）
- 薬物は意外と身近にあることが分かった。（1年生）
- 主人公が変わっていく様子を見て、大麻や覚醒剤の怖さを感じ、印象に残った。（2年生）
- 薬物は依存性があり、なかなか自分ではやめられないものだと学んだ。（2年生）
- 最近、テレビでも大麻が取り上げられていて、すぐに手に入ってしまうのは怖いと思った。（3年生）
- 薬物を利用してしまう原因の多くが「先輩に誘われたから」と聞いて、確かに断るのは勇気がいるなと感じた。（3年生）