

ほけんだより 11月

津島市立暁中学校 保健室
令和2年11月2日

朝晩はすっかり寒くなってきましたね。保健室では、「のどが痛い」「せきが出る」などのかぜ症状で来室する人が増えてきました。服装を工夫するなどして、温かく過ごしてくださいね。

今月の保健目標は、右の通りです。悪い姿勢でいると内臓が圧迫されて働きが悪くなったり、視力が低下したりします。良い姿勢は病気を防ぐだけでなく、気持ちまで明るくなりますよ。

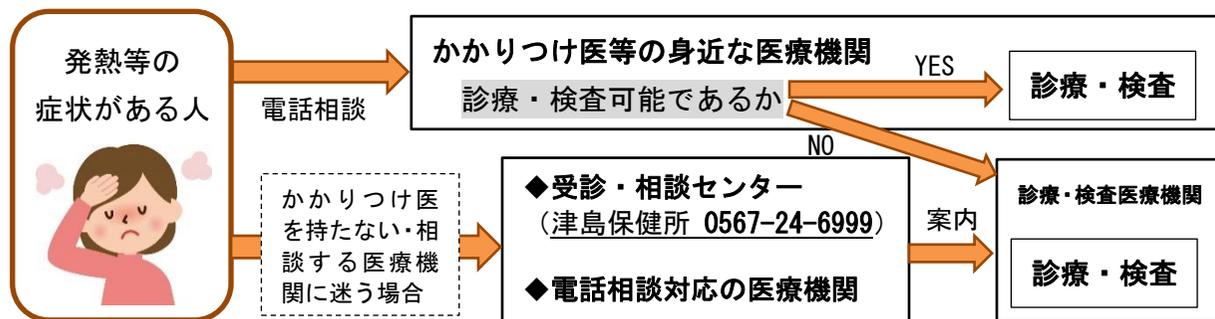
11月の保健目標
姿勢を
正しくしよう

新型コロナウイルス感染症の診療・検査体制について

愛知県では、季節性インフルエンザの流行期に備え、新型コロナウイルス感染症の診療・検査体制が整備されました。発熱等、新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある場合には、下記のように相談・受診してください。

● 相談・受診方法 ●

- ① 発熱等の症状が生じた場合には、まずは、かかりつけ医等に電話相談する。
- ② 相談先がわからない場合や、かかりつけ医等で対応できない場合は、『受診・相談センター（0567-24-6999）』や『電話相談体制を整備した医療機関』へ電話相談する。
- ③ 電話相談で案内された医療機関に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診する。



※ 新型コロナウイルス感染症の検査対象になった場合には、学校までその旨をお知らせください。

健康診断が終了しました

今年度予定されていた健康診断が全て終了しました。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にお知らせをしています。

「結果のお知らせ」の用紙がお手元に届いた場合は、早めの医療機関への受診をお勧めします。

なお、受診の結果、健康面で注意が必要な場合・学校生活で配慮が必要となる場合には、担任または養護教諭までお知らせください。



● 薬物乱用防止教室を行いました（3年生） ●

10月13日（火）に、津島警察署の方を講師にお招きし、3年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。講師の方から薬物乱用の危険性や体への害について話を聞き、DVD鑑賞、薬物サンプルの展示を見学しました。



現在、違法薬物の所持や使用で検挙される人は、日本で年間1万3千人もいるそうです。薬物には“依存性”があり、一度使うとやめられなくなってしまう、大変危険なものです。一度の使用が自分自身の体や心をボロボロに傷つけるだけでなく、周囲の大切な人を悲しませることになってしまいます。人に勧められても断固拒否する、強い意志をもってください。どんな事があろうとも、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」です！

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ 生徒の感想 ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

- ・ 薬物乱用は、自己の心身だけでなく人間関係を壊したり、周囲の人にも迷惑をかけたりととても恐ろしいものだと思います。
- ・ 薬物をやめても、フラッシュバックで幻覚・幻聴があるのはとても怖いと思います。一度使ったら、もう最後なんだなと思いました。
- ・ 薬物乱用は自分の未来だけでなく、友人なども失ってしまうと思いました。人間ではなくなってしまうと思いました。
- ・ 市販薬も、使い方や用法・用量を間違えると、薬物乱用になることを知りました。
- ・ もし、誰かに薬物を誘われても、取り返しがつかなくなる前にキッパリと断れる、周りに流されない人になりたいです。

● インフルエンザワクチンの接種について ●

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があることが指摘されています。

10月26日（月）より、季節性インフルエンザの接種が始まりました。インフルエンザワクチンの予防接種には、重症化を予防する効果や発症をある程度抑える効果が期待できます。一方で、健康状態等によっては副作用が生じる場合があるため、かかりつけ医などと相談しつつ、接種を検討してください。インフルエンザは、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチン接種をする予定のある人は、毎年12月中旬までに接種を終えることおすすめします。

