

ほけんだよい

令和6年12月16日

北方町立南学園

保健室 No.8

先月は、みんなで素敵なフェスティバルの日を創り上げることができましたね。人が多く集まったフェスティバル後に、大きな感染症拡大がなかったのは、健康保健委員の働きかけや、一人一人の対策があったからだと思います。これからも感染症流行の季節が続きます。みんなで対策をしていきましょう。

みんなで感染症を予防しよう！

予防1 教室にウイルスを増やさない

- ① 教室を換気する。
 - ・空気の通り道を作るため、常時窓を開けておく。(運動場側の窓と廊下側の欄間)
 - ・休み時間や、掃除時間などは窓を全開にする。
 - ・換気扇をつける。
 - ・サーキュレーターをつける。
- ② 体調が悪い時は無理をせず、病院を受診する。自宅で休養する。
→早めに受診し、診断を受けましょう。症状に合わせた適切な治療を受けることで早く回復できますよ。
- ③ 風邪症状がある時は、マスクを着用する。
→咳やくしゃみをした時の飛沫に含まれるウイルスによって、周りに感染が広がっていく可能性があります。症状がある時は、マスクをつけるようにしましょう。



予防2 ウイルスを体に入れない

- ① 手洗い、うがいをこまめに行う。アルコール消毒、マスクの着用をする。
- ② できるだけ人込みを避ける。
→人が集まるところには、ウイルスがいっぱいです。



予防3 体の中でウイルスが増えるのを防ぐ

- ① 予防接種を受ける。
- ② 抵抗力を高めるために、適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとる。

11月8日(金) 薬物乱用防止教室を実施しました！

学校薬剤師の原逸子先生、保護司の石川孝信先生を講師としてお招きし、6・8年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。6・8年生のみなさんの学びにもあるように、薬物乱用の恐ろしさを忘れず生活していきましょう。



<参加した6・8年生のみなさんの学び>

- ・薬物乱用によって、人体に害が出たり、自分の夢を追うことができなくなる。絶対によくないことだと再認識できた。
- ・病院の薬も決まった数以上飲むとダメということを聞いてびっくりしたし、怖くなった。
- ・薬物乱用のニュースをよく見て他人ごと感じていたが、意外と身近にあることを知ることができた。
- ・誘われてもきっぱり断ることを大切にする。1人で抱え込むんじゃなくて、相談できる人に話すことも大事だと分かった。

環境衛生活動「優秀活動校シール」をいただきました！

みなさんが、安全で快適な環境で生活を送れるよう、学校では学校薬剤師さんにご指導をいただきながら、環境衛生の維持に努めています。

校内で、白衣を着た学校薬剤師さんの姿を見かけたことはありませんか。みなさんが飲む水、プールの管理、教室の空気・騒音などなど、たくさんの検査をして環境の管理をしてくださっています。これらの検査が適切に実施されていることが認められ、岐阜県薬剤師会から「優秀活動校シール」をいただきました。みなさんの生活を色々な方が支えてくださっていることに感謝して、生活できるとよいですね！

