

ほけんだより



平成25年12月4日
千葉県立若松高等学校
保健室



★ 2013年のカレンダーも残りあと数日となりました。月日がたつのは本当に早いですね。さて、この1年を振り返るといろいろな出来事がありましたね。

みなさんは、どのようなことが心に残っていますか？楽しかったことうれしかったことを思い返すと、また、頑張ろう！というエネルギーがわいてきます。

マイナスの思い出は年の変わり目に スッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね



注意

薬物乱用防止教室

12月になり期末試験も始まり、今年も終わりを迎えようとしています。

11月28日(木)には、千葉県警察少年センターから講師の松藤哲氏をお招きし薬物乱用防止の他、インターネット・いじめ等を含めて犯罪防止や生活安全の講話を伺うことができました。みなさんもしっかりと学んだことと思います。

絶対ダメ

薬物乱用防止の学習

薬物乱用とは

薬物を遊びや快楽を求めるために使用することをいい、1回だけでも乱用となります。つまり「一般の薬」でも遊びや快楽を求めるために使用すると薬物乱用になります。

日頃の生活から距離がある出来事と感じている人も多い「薬物乱用」ですが、最近では連日マス コミで報道されています。特に、大学生・高校生の検挙・逮捕の報道に、「薬物」が私たちのすぐ そばにあること、また、喫煙やアルコールが薬物依存へのきっかけになっている事実などにしっかり目を向ける必要があります。若い世代への薬物の拡がりは、報道件数の何倍に達しているか 予想がつかないと専門家は指摘しています。

また、喫煙(たばこ)の習慣が薬物へのきっかけとなりやすいこと、飲酒・喫煙・薬物の依存性についても理解して欲しいです。

みなさんが、正しい知識の上に立ち、自分の命や健やかな育ちを脅かすものについて「これは、自分は必要ない」とはっきり、しっかり断ることができるように学んで欲しいです。

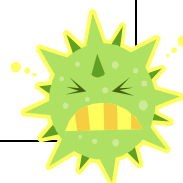
違法薬物

なぜ、薬物乱用がいけないのか!!

覚せい剤の場合	シンナーの場合	大麻(マリファナ)の場合
・幻覚・妄想 ・フラッシュバックをおこす。 ・血圧が異常に高くなる。 ・静脈に炎症をおこす。 ・強い疲労感や倦怠感、脱力感に おそわれる。 ・依存性が強く止められない。	・記憶力低下、幻覚、妄想、ぼけ症状。 ・歯がぼろぼろになる。 ・視力の低下・失明する。 ・肝臓の一部が死ぬ。 ・生殖器の萎縮。 ・手足のふるえ、しびれ、麻痺。 ・成長期の青少年には、背がのびない、筋肉がおとろえる、体重が減るなどの症状が現れ、脳やからだの発育をさまたげる大きな原因となります。	・精神障害:大麻精神病(幻覚・妄想など) ・生殖器への悪影響 ・肝ガンの誘発

★ 冬の感染症・・・

冬の季節になり始めた頃から、本校でも様々な感染症のため出席停止の措置を受けている生徒が見られるようになりました。栄養面だけでなく、部活動後の汗の処理、休日の過ごし方等、様々な注意はありますが各自で健康管理をしましょう。



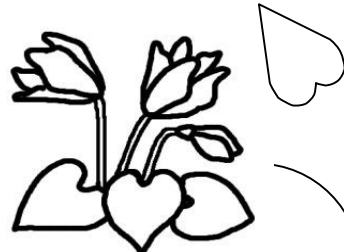


12月1日は世界エイズデーです。これは、WHOが世界的レベルでのエイズ蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として定めたものです。

2013年のエイズデーのテーマは「恋愛の数だけHIVを語ろう」です。忘れていても、いなくても。知らなくても、気がつかなくても。エイズの流行は、今なお止まることなく静かに続いています。

国内のエイズの流行は緩やかな拡大傾向を維持したまま継続している中、エイズへの社会的関心は低下しているとの指摘がしばしばあり。大きな課題を抱えています。しかし、地道にHIV 陽性者を支え、エイズ対策に取り組んでいる人もいます。「語ろう」というメッセージが多くの人にとっての考える契機となり、エイズに関する正しい知識や理解が社会全体に広がることによって、予防意識の向上や差別・偏見の解消につながればと思います。みなさんも、ぜひエイズについて学び考える機会をつくってください。

あなたは全問正解できる？ エイズ O× クイズ



Q1「エイズ」と「HIV」、この2つの意味は違う。…………… A1○

Q2先進国で毎年エイズ患者が増えているのは日本だけだ。……A2○

Q3日本国内のHIV感染者とAIDS患者の合計は2万人以上。……A3○

Q4,日本のHIV感染者の約8割は国内で感染している。……………A4○

Q5日本国内のHIV感染者の約80%以上が、性的接触が原因。…A5○

Q6AIDSの症状の出していないHIV感染者からは感染しない。……………A6× 症状がなくてもウイルス体内にあるため移す可能性がある

Q7HIVに感染していることに、本人が気付かない場合がある。……A7× AIDSを発症するまでに自覚症状がないため感染に気づかない事もあります

Q8HIV感染者エイズ感染者は増加傾向にあるが検査に行く人や相談を受ける人は減っている。……A8○

Q9HIV感染者は20～40代の人に多い。……………A9○

Q10HIVは日常生活でも感染する可能性があるの、注意が必要。

……A10× HIVに感染するのは「性的接触」「血液感染」「母子感染」の3つ、握手や会話、せき、くしゃみ、食事、食器、プールや浴室では感染しないため、学校棟で一緒に過ごしても感染することはありません。



教室を換気してますか？

セクハラは悩んでいないですぐ相談を
相談員は、あなたの秘密をまもります。

佐藤 幸	校長	(校長室)
中村 悟郎	教頭	(職員室)
加藤 寿子	教頭	(職員室)
川口とし江	事務長	(事務室)
千葉由美子	先生	(英語科準備室)
山田光太郎	先生	(国語科準備室)
山根 昌子	先生	(国語準備室)
栗山 紀子	先生	(保健室)



12月に入りストーブの使用が
開始されました。「教室の空気が悪
くて、気持ち悪い……」

「暑すぎて、具合悪くなった……」
「教室が寒い……」と訴える人が増
えてきます。

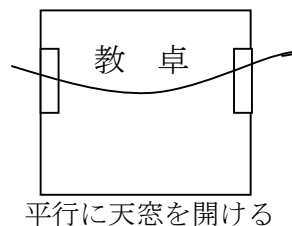
閉めきった教室では、二酸化炭素
濃度が高くなり、

「ぼーっ」としてしまいます。
インフルエンザ等の感染症の予防
のためにも。

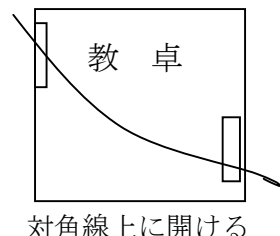
★休み時間、昼休み、換気をしま
しょう。

★★授業中、常に風がとおるように、
天窓2ヶ所を開けておくと換気
ができます。

※3学期に教室内の空気検査を
実施します。



平行に天窓を開ける



対角線上に開ける

