

保健だより



平成23年12月8日
南中学校 保健室
第8号

☆11月の保健室利用者数☆
86人(4.3人/日)先月比↓

薬物乱用防止教室

多少のストレスは持っていていい。
止まない雨や朝がこない日はないのと
一緒にストレスだって消えてくならない日
はない。いずれなくなる。ストレスなんて
壁じゃない。自分のやりたいことや夢をし
っかり持って頑張れ！(小玉清司先生)

講演を聞いて…

バーシャー病の写真はとても衝撃的だった。タ
バコだけであんなにひどい病気になってしまう
なんてとても恐ろしいと思った。(3年)

薬物を誘ってくるのが親しい友人や先輩、恋人
だと知り、驚いた。薬物を断れない状況になっ
てしまったらと思うと怖い。自己診断で当ては
まるどころがいくつかあったので、もう一度、
自分の生活を見直し気をつけたい。(1年)

薬物をやっても病院で治せると思っ
ていたが、1度手を出してしまったら、治らな
いんだということを学んだ。また、タバコも薬
物の一部で、タバコには栄養になるものが1つ
も入っていないということが分かった。(1年)

薬物を乱用することによって自分だけでなく、
親や家族、親せきの人など周りの人も苦しめて
しまうことがわかった。親を悲しませたくない
と思った。(1年)

薬物なんかには依存して、人生で2度とない10
代をつまらないものにしてしまうのは絶対に嫌
なので、薬物にはかかりません！(2年)



写真は生々しくて見るこ
とができないほどだった。
薬物に対する正しい知識
を身につけて、薬物が私た
ちの社会から消える日が
早くきて欲しい。(3年)

覚せい剤が日本で生まれてきたなんてショッ
クだった。もし、薬物に誘われてしまい、断
れない状況になってしまったとしても、何と
してでも薬物には手を出さないように、強い
意志を持っていたい。(3年)

ストレスや嫌なことがあっても、薬物を
乱用して嫌なことを忘れようとしな
いで、自分で解決していけるような強い心
を持ちたい。(2年)

今まで受けてきた中で、一番現実的で考
えさせられた。果たして本当に断ること
ができるのか。最大の課題だと思う。た
ぶん無理だろうから、そういう場面に出
くわさないように注意を払って生活を
していきたい。(3年)

ストレスはあってもいいんだと知り、ホ
ッとした。だから、薬物には絶対に手を
出さず、自分にとって正しい人生を歩ん
でいきたいし、夢や目標を見つけて頑張
りたい。(2年)

普段飲んでいる薬も使い方や量を誤ると、薬物
乱用と同じ症状があらわれてしまうと知り、と
ても怖く感じた。もっと自分を大事にしたいと
思った。(2年)

感染症情報(速報)

埼玉県内では現在、感染性胃腸炎、インフルエンザ、
マイコプラズマ肺炎、A群溶血性連鎖球菌咽頭炎の感染
症が増加傾向にあります。これらの病気は、出席停止と
なります。病院で診断された場合には、速やかに学校へ連
絡してください。(保護者の方から連絡のあった日から、出席
停止の扱いとなります。)

冬は空気が乾燥するので、様々な感染症が
流行しやすくなります。しっかり予防をして
元気に冬を乗り切りましょう！



インフルエンザの
予防接種は受け
ましたか？



感染症予防5カ条

- ①こまめに手洗い・うがい
をする。
- ②十分に睡眠をとる。
- ③3食しっかり食べて、栄養
をとる。
- ④室内は適度な温度・湿度
を保つ。(21~24℃/70%)
- ⑤鼻水はよくかみ、咳が出
る時はマスクをする。

