

# ほけんだより 11月

高根沢町立北高根沢中学校  
保健室発行  
2019年11月号

## 昼休み歯磨きチェックの結果

保健体育委員会による、10月8日の昼休みの歯磨きした人と、歯磨きセットを持ってきている人の割合です。(当日、欠席だった人を除く)

残念なことに夏休み前より実施率が下がってしまいました。11月8日は「118」で「いい歯の日」と呼ばれています。これを機会に学校でも歯磨きが習慣化できると良いですね。

### 歯磨き実施率

#### ランキング

第1位	2年3組	69.2%
第2位	1年2組	66.7%
第3位	3年2組	22.6%

11月の歯磨き協調週間は  
11月5日(火)～8日(金)です。

6～8日の3日間の歯磨き実施率の平均を出したいと思います。

## 「素晴らしい明日のために…危険ドラッグ「買わない」「使わない」「かかわらない」

僕は今日の劇を観て、薬物は意外と身近な人から始まり、家族や友達に心配や迷惑をかけて、しかも死んでしまうケースもあるなんてとても怖いものなんだと思いました。

これから、友達や先輩などから怪しい物を勧められてもどんなにその薬が良いといわれても今日の劇を思い出して、しっかりと自分の意志で断っていつまでも安全な生活を送っていきたいです。

1-1 鈴木 諒太さん

10月16日に劇団三十六計による薬物乱用防止教育啓発劇を全員で鑑賞しました。劇団三十六計の方々の迫力あるリアルな演技に引き込まれ、皆、大変真剣に観ていました。

劇を観た感想を少し紹介します。感想からもわかるように、自分にも起こりうるかもしれないこととして危険性を受け止め、生涯薬物と関わり合いにならないように誘いを断ることの重要性をよく考えている人が多く感心しました。



劇を観て、薬物の恐ろしさを改めて感じることができました。知っている先輩に誘われたら、私も断れないかと思いました。

薬物は1回軽い気持ちで始めると抜け出せなくなってしまうんだと分かりました。それにどんどんはまってしまって、自分自身以外にも家族や友達にも迷惑をかけてしまうと分かりました。1回薬物を使ってしまったら、元の自分に戻れなくなってしまう怖いのだと知ることができました。「ダメ！絶対」を忘れずに誘われても断る勇気をもっていきたいと思いました。

2-1 内田 朱音さん

改めて、薬物はとても怖いものだと思います。また、1回使ったらやめられないという中毒性もあり、更に恐怖感を覚えました。本当に使ってはいけないものだと思います。

今回は劇ということで本当に使用したらこうなる、という見本も見ることができたので、とても勉強になりました。また、「断る力」が必要だと感じました。相手が先輩や年上の人など断りづらい人であってもしっかり断ろうと思いました。

3-1 岡田 未来さん

## 寒さを乗り切るお手軽アイテムとは？



この頃、保健室では頭痛や気持ち悪いなど、かぜの症状で来室する人が出てきました。

問題は那些人たちの服装です。体調が悪くて

保健室に来るのに足元がハーフパンツだけで長ズボンをはいていないなど、服装の調節ができない人が目立ちます。気温や天気ですぐに準備できるようにしまし

よう。また、下着を夏用から冬用に少しずつシフトしましょう。下着は薄いですが、重ねることで空気の層が出来るととても暖かいのです。



## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



県内でも現在、県南地域を中心にすでにインフルエンザの流行がみられています。3年生は冬場の受験に備えて早めにインフルエンザ予防接種を受けられると安心ですね。予防接種の効果が出るには接種してから約4週間かかりますので、11月中に受けるのがお勧めです。

