

12月のほけんだより

R4. 12. 9

唐津市立切木小学校

お家のひと、いっしょ
によんでください。

今年も、残り3週間になりました。12月に入ってから気温が下がり、寒さが厳しくなってきました。全国的にも、佐賀県でも、コロナ感染者が増加傾向にあります。また、唐津市内では、コロナ以外でも、感染性胃腸炎の罹患者が出てきています。油断大敵！手洗い、換気、マスク着用、バランスのとれた食事をとること、睡眠をしっかりとることなどの予防を引き続き行っていきましょう。終業式まで残り2週間です。体調に気を付けて、みんなで元気に2学期を乗り切りたいですね。

要厳重警戒!! 感染性胃腸炎

【原因】

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

【症状】

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



【感染経路】

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

【かかってしまったら】

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



【かからないためには】

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。

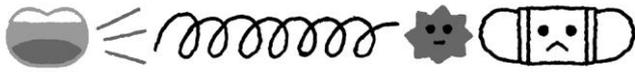
保護者様へお願い ～出席停止扱いの確認について～

下記に挙げている感染症は、学校教育活動を通じ、学校において流行するおそれのある感染症です。条件によっては出席停止の措置が必要となります。

溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、**感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）**

病院受診時に診断された場合は、出席停止扱いになる場合もありますので、必ず医師に下記のことを確認し、学校（TEL53-2200）へ連絡をお願いします。

- 診断名
- 診断日
- 受診した病院名
- いつから登校していいのか（いつまで学校を休んだ方がいいのか）



**なぜ起こる？
せき&くしゃみ**

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出ることがありますね。これは、からだの中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。



からだ、カラカラ…
冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが好き!）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。

水分ほきゅうといっても、もちろん、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ!



さむ たいさく
寒さ対策

はだぎ
肌着をつける



3つの首を温めて体ポカポカ

北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!



かさ ぎ
重ね着をする



ゆぶね
湯船につかる



カイロをはる



やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし

薬物乱用防止教室を実施しました



11/25 (金) 4校時に6年生を対象に、学校薬剤師の辻省治郎先生にきていただき、「薬物乱用はダメ。ゼツタイ。」という演題で講話をしていただきました。薬物乱用とは何か、薬物乱用は心も体も破滅させるなどの話を冊子やDVDを使われながら、分かりやすく話していただきました。

薬物乱用防止教室後の6年生の感想文の一部を紹介します。



辻先生の話聞いて、薬物はおそろしいと思いました。薬物は、用量を守って、医者の言うことを聞いて用法を守れば安全だと分かりました。しかし、少しでも誤った使い方をしてしまうと無期懲役や国によっては死刑になると知りました。もし誤った使い方をする、生きる上で大切な臓器や記憶力低下、幻覚、妄想、認知障害などいろいろ悪くなると知りました。薬物には、興奮作用の他に、幻覚・抑制作用があると知りました。

6年 I・Y

薬物が幻聴や幻覚をおこす、薬物は気分をやわらげて、眠らせる薬があることが分かりました。薬物乱用は、目がおかしくなったり、血圧が高くなったり、手足のふるえがでたりすることも分かりました。

親が薬物乱用をすると、子供にまで重い障害を与えることも分かったので、薬物乱用がどれだけ凶悪なことが分かりました。

6年 I・A

今日の薬物乱用防止教室で、覚せい剤や大麻について学び、大麻は脳を破壊したり、まひさせたりするもので、とても危険だと知りました。覚せい剤も同じでした。それと、幻覚や幻聴が起こると知りました。そして、悪夢を見たりするフラッシュバック、やめたくてもやめられなくなる依存症。覚せい剤や大麻などの薬物乱用は、とても危険と思いました。1回でも薬物を不正に使うと厳しく罰せられるし、危ないということが分かりました。将来、気をつけたいです。

6年 K・Y

コカインは、外国から持ちこまれていることは知っていたけれど、脳や体に悪影響をおこすとは知らなかったです。将来、友達などがコカインなどを使おうとしたら止めて、自分も覚せい剤などを飲まないようにしようと思いました。悪い人から薬物をもらわないようにしようと思いました。医者が言うことを守れば、モルヒネなどは、がんなどの痛みをおさえてくれることは初めて知りました。薬物が、血液から脳にいつてしまうなんて知らなかったです。

6年 S・A

きょう やくぶつらんよう おし
今日は、薬物乱用について教えていただき
まこと
誠にありがとうございます。

やくぶつ らんよう しょうじょう
薬物を乱用したときにおこる症状につ
いて知り、おそろしいなあと思いました。
おとな
大人になってもこのことを忘れないように
しておきたいです。そして、身体が徐々に破
かい
壊されていくので、薬物乱用をしないよう気
をつけます。そして、薬物乱用すると元にも
どらないと聞いたので恐ろしいです。

ねん
6年 S・Y

わたし つじせんせい はなし き やくぶつ なか
私は、辻先生のお話を聞いて、薬物の中
には、覚せい剤、コカイン、大麻、MDMA、
ヘロイン、LSDなどたくさんの薬物がある
ことを知りました。薬物乱用をすると身体に
もたくさんの影響があることがわかりまし
た。それに、薬物乱用をしても、何もいいこ
とがないのがわかりました。だから、私は
やくぶつらんよう
薬物乱用をしないようにしたいです。家族を
まも
守るために、今日、家に帰ったら、家族に教
えてあげたいです。

ねん
6年 T・R

のう しげき やくぶつ のう やくぶつ
脳を刺激する薬物、脳をまひさせる薬物、
げんちよう げんかく お やくぶつ
幻聴や幻覚を起こす薬物の3つに分かれて
いることがわかりました。特に、大麻を使っ
た実験の映像は、ねずみが怒りでえさ以外に
ほか もの た 食べたり、えさを探す力がなくな
ったりしていて、とてもおそろしかったで
す。自分も覚せい剤や大麻を飲んだりしない
ようにします。もし、あやしい薬物を使おう
と誘われたりしたときは、強い意志で断り
ます。

ねん
6年 M・S

やくぶつ しょうじょう
ぼくは、薬物について3つの症状がある
ことがわかりました。前まで薬物はどれも同
じとおも
じと覚っていたので、これにはおどろ
きでした。
ししょうじょう のう しげき こうふん のう
3つの症状(脳を刺激して興奮させる、脳
をまひさせて気分をしずみこませたり、眠ら
せたりする、幻覚を見たり、聞こえない音が
き
聞こえたりする)は、危険だなとおも
いました。
よ くすり つか かた まちが やくぶつ
良い薬でも使い方を間違うとそれも薬物
らんよう
乱用になるということが分かったので気を
つけたいです。また、薬物を1回使用すると
と
止まらなくなり、人にも危害を加え、そのお
かね やくぶつ か わ
金でまた薬物を買うというのでもわかりまし
た。

ねん
6年 T・K

やくぶつ のう しげき のう
薬物は、脳を刺激したり、脳をまひさせた
り、げんちよう げんかく
幻聴や幻覚をおこしたりするなど様々
です。これは、全てやくぶつ
薬物のせいだとわかりまし
た。いろいろな薬物があり、反抗的になっ
たりするとわかりました。薬物は、脳に侵入
することわかりました。薬物は世界で輸入
して売られていることもわかりました。薬物
は許可をもらい、がんなどの痛みを和らげたり
することも知りました。薬物は正しいこと
に使うと、人の役に立つことがわかりまし
た。

ねん
6年 H・K

