# 保健環境部だより

2023．12．20
嬉野高校塩田校舎
保健環境部

## 健康管理をしましょう！

① 食事をしっかりとろう
② 体を動かそう
③ 睡眠をしっかりとろう

寒くなってきて感染症が流行する季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザも流行しています。感染症予防の一つとして、規則正しい生活を心がけ強い体を作りましょう。

### スポーツ振興センターについて

校内または通学途中でけがをした時は「スポーツ振興センター災害共済給付」を受けることができます。主に①～③の書類が必要になります。

① 災害報告書・・・けがした時の状況を自分で記入する用紙
② 医療等の状況・・・受診した病院で記入してもらう用紙
③ 調剤報酬明細書・・・かかった調剤薬局で記入してもらう用紙

**けがをしたら保健室に①～③の用紙を取りに来てください。**

### 低温やけどって何？

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

**これを使うときは注意！**

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

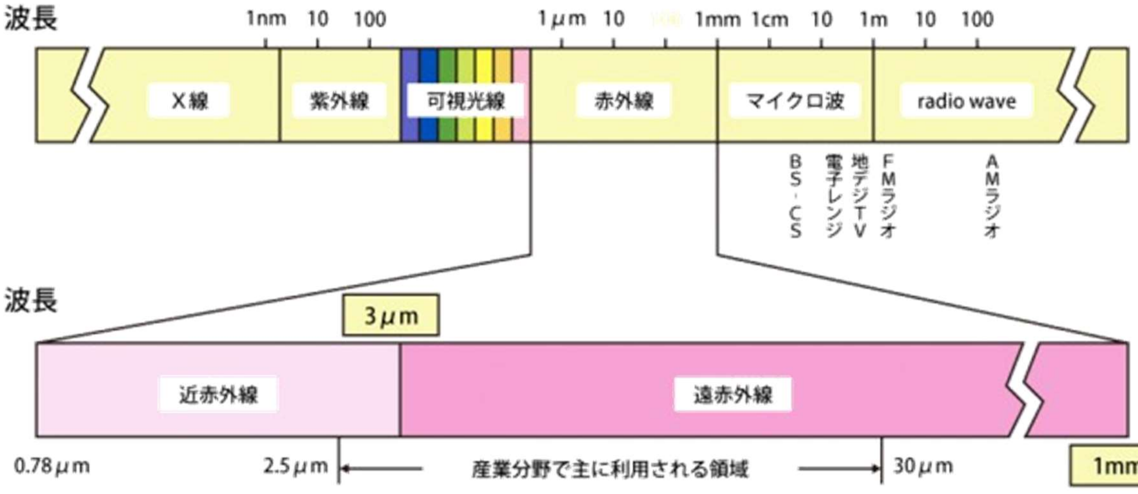
**低温やけどをしてしまったら**

1．すぐに流水でしっかり冷やす
2．やけどに触れないようにする
3．病院を受診する

## 保健主事　山﨑先生のコーナー

### 赤外線と非接触型体温計

赤外線は、可視光線の赤の外側の波長で、赤外線と呼ばれています。非接触型体温計は、この赤外線を利用して計測しています。すべての物体は、理論上、マイナス２７３．１５度という「絶対零度」より高ければ、わずかに赤外線を出すという性質を利用しています。




https://www.ishigama-padre.com/page-7/page-658/

## ―― 若者の薬物乱用が増えています ――

令和４年に大麻事犯で検挙されたのは 5,546 人です。そのうち 30 歳未満が占める割合は 69,2%と過去最高を更新したそうです。薬物に頼らず充実した人生を送れるように正しい知識を身につけましょう。

## 薬物の恐ろしさを認識しよう

薬物の最も恐ろしい特徴は、、、

「**依存性**」→自分の意思では薬物使用のコントロールができなくなること

「**耐性**」→繰り返し使用しているうちに、効果が弱くなり使う量が増えること　です。

また、下の表に書いている通り、身体だけではなく心にも薬物による障害が現れてしまいます。

## 危険な誘いを断るスキル

「嫌だ」「いらない」と言葉に出す

はっきり断るポイントは①即答で、②相手が驚くほど大きな声で、③相手の目を見て言うこと

しつこく誘われたときは…

全く違う話を始める”話題チェンジスキル”が有効

相手が怖くて、声が出なくて断れないときは…

立ち去る、逃げる、その場を離れるなど、サッと去るスキルが有効

## 薬物乱用 Q&A

Q,　一度だけなら薬物を使ってもいいの？

A,　絶対にそんなことありません！一度でも使用すると、依存症になってしまう危険があります。一度の使用で死んでしまうケースもあります。

Q,　薬物の問題で助けてほしいときはどうするの？

A,　担任や養護教諭、家族、警察などに相談しましょう。

薬物を乱用している友達のことや、薬物を勧められたりした場合は、一人で悩まず、きちんと助けを求めることが大事です。まわりの信頼できる大人に相談しましょう。