



明戸中学校
ほけんしつ
冬休み号
令和2年12月24日

今年も残すところ後わずかですね。どんな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。皆さんが感染症予防を心がけてくれたことで、明戸中全員が元気に冬休みを迎えられそうです。

いよいよ、冬休みです。3年生は、受験勉強がふんばりどころの人もいると思います。せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならるように、感染症には十分注意し、体調をしっかりと整えましょう。新しい年をからだも心も元気に迎えられるように！



12月21日（月）に、埼玉県警の非行防止指導班『あおぞら』から講師2名をお呼びして、『薬物乱用防止教室』を開催しました。

選挙権は18歳に引き下げられますが、未成年（20歳未満）の喫煙や飲酒は法律で禁止されています。成長期の皆さんが飲酒をすると、依存症になる危険が高くなります。

さらに、ルールを破ることに慣れてしまい、違法薬物に手を出してしまうリスクも高まってしまおうそうです。10代、20代で大麻使用・所持による検挙率が上がってきている中で、そのきっかけの多くは「好奇心」だそうです。その好奇心を持たないためには、きちんとした知識を信頼できる大人からしっかり学び、生かすことが大切です。また最近、SNSや闇サイトなどのインターネットを通しての誘いや、薬物が入っていると分からない加工品（お菓子など）といった見えない“薬物の罠”があるそうです。



薬物乱用に関わらない、未成年で飲酒・喫煙をしないためのポイントは、

- ①はっきり断る
- ②その場を逃げる
- ③大人に相談する

そして「ルールや決まりを守る 誘いを寄せ付けけない自分になる！」ことが大切です。

上手に使おう
PNP法

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた！悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

一口どう？ 誘ってくれてありがとう P

でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

感染症を予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

ウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度20～25℃
- 湿度50～60%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついた物に触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前に

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで通ぶ・察して出す

のどから肺までの通り道には、繊毛（せんもう）が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の玉乗りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクもこの（線毛）の乾燥を防ぎます

換気で追い出す

感染症はくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

OUT

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

マスクでガード

感染症が一番多いのは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染しないためには、マスクを着用するのが効果的です。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

からだを冷やさない

適度な運動をする

ストレスを軽減する

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取って増えていきます。そうすると様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

年末年始 急な病気であわてないために

どんなに予防をしても熱が出たり、けがをしてしまうことも……。年末年始、病院が休みの時の急な発熱やけがに備えて、近くの救急病院や休日・夜間診療所の診療時間を確認しておきましょう。また、「病院を受診した方がいいのかどうか……」と迷ったときの電話相談窓口があります。新型コロナウイルス感染症についての相談は、専用ダイヤルに相談してください。

【電話相談窓口】

- ▶ 埼玉県救急電話相談 #7119 または 048-824-4199
- ▶ 新型コロナウイルス感染症相談
 - ① 医療機関を受診すべから迷ったとき 埼玉県受診・相談センター 048-762-8026
 - ② 新型コロナウイルスの一般的な相談 県民サポートセンター 0570-783-770

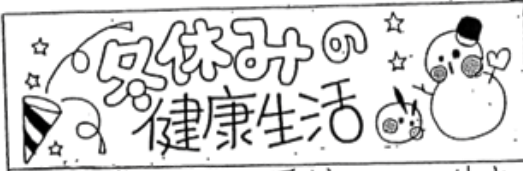
【病院検索】

- ▶ 埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システム
発熱などがある場合に受診できる医療機関を検索
<https://flu-search.pref.saitama.lg.jp/>
- ▶ 深谷寄居医師会 HP
年末年始の深谷市内医療機関診療日掲載
<https://www.fukaya-osato.saitama.med.or.jp/>

★新型コロナウイルス感染者または濃厚接触者として保健所から指示を受けた場合、学校に連絡をお願いします。

- ▶ 通常日（平日）《12月28日・1月4～5日》 明戸中学校 048-571-0869
- ▶ 閉庁日《12月29日～1月3日》 緊急時連絡先 080-3435-6210

保健委員会だより 担当: 2年生



年末・年始は、家族でお祝い
する楽しい行事がありますが、今年は、
新型コロナウイルス予防のため外出をひかえましょう。みなさんは、手洗いうがいを意識していますか？特に、外出をした後は、手洗いうがいを徹底し、家族にも呼びかけましょう。休みの間は、生活習慣がみだれ
休み明けに体調をくずす人がふえます。体調をくずさないように、
病気や事故のない楽しい冬休みをすごしましょう。

新学期疲れに
ならない
ために...

手洗いうがいを

人ごみをさける

**おいしいものがあっても
食べすぎ注意!**

夜ふかしをしない!

**だるさを感じたら
病院へ行く**

衛生管理をしっかりと

**周りをよく見て
事故を防止しよう**

適度な運動をしよう
Walking!
スタスタスタ
キューー

新型コロナウイルスもインフルエンザも /
自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事

- 人と一緒にいるときはマスクをしてマスクを飛ばさない。
- 石けんで手洗い。(定期的にこまめに)
- 栄養や睡眠をしっかりし、体力をつける。
- ソーシャルディスタンス 人との距離をとる。(人混みは避ける)

※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入ると、感染します。

こまめな消毒を忘れずに!!

新型コロナウイルスに感染しないようにしっかりと対策をしよう!

換気をしないと、こんなことに!?

- 空気が汚れ、嫌な臭いがする
- チリやホコリがアレルギーの原因に
- 二酸化炭素が増え、頭痛がする
- ウイルスが増え、感染しやすくなる