



令和3年 7月20日
尾道市立向島中学校 保健室

with コロナ 2度目の夏休みがいよいよスタート!

長かった梅雨が明け、いよいよ本格的な暑さがやってきました。夏休みのしおりの最後に健康観察カードが入っているので、引き続き健康管理に活用してください。

今年も、コロナウイルス感染症対策をしながら熱中症予防という夏になります。運動中や息苦しい時は距離をあげマスクを外しましょう。

緊急事態宣言等の効果で感染者が減っているとはいえ変異株の広がりが心配される中、いつ誰がかかってもおかしくない状況に変わりはありません。

新しい生活様式のもとで感染症予防を十分にするとともに生活リズムを崩すことなく体調管理や安全に気をつけ、長い夏休み一日一日を有意義に過ごしていきましょう。

事故等にあった、本人や家族がPCR検査の対象になったなどの場合は学校に連絡してください。向島中学校・・・44-0416

8月12日(木)～16日(月)の学校閉庁日については、尾道市教育委員会(20-7454)へ連絡してください。



新型コロナウイルス 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。「**マスクの着用**」や「**手洗い**」、「**3密(密接・密集・密閉)回避**」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!

①鼻の形に合わせてすき間をふさぐ
②あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

ポイント 会話時は必ず着用!
・鼻出しマスク× あごマスク× ・着けたら外側は触らない
・ひもを持って着脱 ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!
・共用物に触った後
・食事の前後
・公共交通機関の利用後 など

ポイント 指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そう ゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!

密接 マスクなし× 大声×
密集 大人数× 近距離×
密閉 換気が悪い× 狭い所×

2021年版 首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare 内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室 新型コロナウイルス感染症予防のために (厚生労働省HP)

出典：首相官邸ホームページ

★キケンな誘惑 こんなときどうする?★

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも... やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちならつきあえよ
みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...

絶対ダメ!

- 身長の伸びがわるくなる
- 運動能力や学力が落ちる
- 吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試しに飲んでみようよ
飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら...

絶対ダメ!

- 脳や胃がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる
- 大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いだし、1回くらいなら...

これを使えば悩みもすっきりするよ

絶対ダメ!

- 「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン
- お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているか分からないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ

飲酒・喫煙・薬物乱用について学習しました。

2年生の保健体育科・保健分野で飲酒・喫煙・薬物乱用の害と健康について学習しました。

未成年の飲酒や喫煙は、成人より有害物質の影響を受けやすく、依存症に陥る危険性が高くなります。

未成年の飲酒・喫煙、違法な薬物の使用は法律で禁止されています。もしも、自分が誘われた場合どのようにして断るか考えてみましょう。



【アルコール体質判定テスト】
二の腕に消毒用アルコールをつけて7分おき10分後に判定します。

ビールす
ごろくで
楽しみな
がら学び
ました

【判定】
赤くなった人はアルコールの分解が弱く悪酔いしやすい
変わらなかった人は飲酒量が増えがちで依存症になりやすい