ほけんだより　NO，２４

健康のアンテナ

１２月の保健目標
てあらい・うがい
をしよう

令和元年１１月２６日（火）

～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

黒島小中学校　保健室

インフルエンザ･かぜ予防のために

12月からお茶うがい始めます

インフルエンザ流行する季節になりました。

時間：２時間目の休み時間・遊んだあと・運動したあと

ブクブクうがいで口の中のバイキンを外に出します。

①ブクブクうがい（１回）

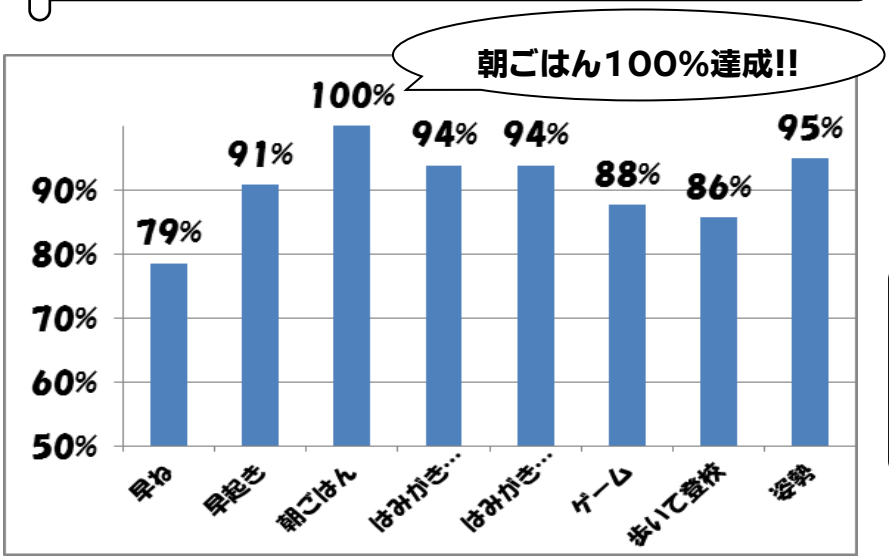
のどの奥に届くように、上を向いて声を出しながらガラガラうがい

②ガラガラうがい（２回）

カテキンパワー

お茶の苦味・しぶみ成分はカテキンです。カテキンには、かぜのウイルスをよせつけない抗菌作用やむし歯予防など、さまざまな作用があります。そのため、お茶によるうがいやそのまま飲むことで、かぜやインフルエンザの予防につながります。ちなみに、お茶は緑茶だけでなく、紅茶やほうじ茶などでも同じような効果が期待できます。お家でも、家族で「お茶うがい」ぜひ試してみてください。

黒島っ子元気大作戦１１月集計結果



4ヶ月連続パーフェクト

1ねん　あさだすばるさん

1ねん　やまぐちゆきなさん

インフルエンザの予防として、実は歯みがきも効果的です。

歯みがきする　ことで、口のなかの雑菌・細菌を除去することができるため、かぜやインフルエンザウイルスの数を減らすことができるそうです。

後期課程「薬物乱用防止教室」を行いました。

薬物乱用は深刻な社会問題の一つだといわれています。インターネットやスマートフォンの普及により、簡単に安値で薬物を入手でき、若者を中心に乱用者が増加しているためです。近年では、中高生の薬物所持・乱用がニュースで報じられるなど、薬物は「遠い世界の問題」から「身近な問題」に変化しつつあります。そこで、黒島小中の生徒が薬物に侵されることなく健康な生活が送れるよう学校薬剤師の武田宏枝先生に薬物乱用の危険性やタバコの害、医薬品の乱用についてお話していただきました。

薬物乱用防止教室標語

- **乱用は　心と体　ボロボロに（悠華）**
- **ダメ。ゼッタイ。その一言で未来が変わる（志織）**
- **薬物に　負けない意志で　健康に（航輝）**
- **薬物は　心と体　めちゃくちゃに（一平）**
- **薬物や　タバコの誘いは　断ろう（ののか）**
- **どうするの　未来のために　やっちゃダメ（華）**

（生徒感想）

薬物乱用やタバコを吸うことによって、目の失明や脳の破壊、体内にいろいろな障害が起こるということがとても怖いなあと思いました。薬物やタバコの誘いがあったとしてもしっかり断りたいと思いました。また、暗くて人が少ないところに連れて行かれたりしても明るくて人の多いところに逃げたいと思います。薬物乱用はダメ。ゼッタイ。ということを忘れないようにしたいです。

若者中心に乱用の恐れ MDMA

R1.11.18（月）西日本新聞より

沢尻エリカ容疑者（３３）が所持していたとされる合成麻薬 MDMA は、錠剤やカプセルの形状で出回っている。特に錠剤はピンクや緑といったカラフルな色付けで、１錠数千円で購入できることから、若者を中心に乱用が広がっている恐れが指摘されている。

警察庁の統計によると、押収された MDMA などの合成薬物は、２０１４年は薬４８０錠だったが、１８年には薬１万２３００錠に激増。主に海外から持ち込まれたとみられる。所持などによる摘発件数は毎年、おおむね１００件前後で推移している。

MDMA は興奮や幻覚・幻聴作用があり、「エクスタシー」「バツ」などとも呼ばれる。睡眠障害、心臓や肝臓などの機能不全を引き起こすことがある。

ある捜査関係者は、「MDMA は覚醒剤に近い化学構造で効果も似ている。覚醒剤は大抵一人や少人数で使用されるが、MDMA は複数の仲間らと一緒に使うことがある」と指摘。捜査当局は命に関わるケースもあるとして、勧められても安易に手を出さないよう警告を鳴らしている。

今や薬物乱用の危険は、非行傾向のある子に限らず、すべての子どもたちに迫っています。子どもの変化を見逃さないよう、保護者が日々注意深く見守ることが大切です。子どもが自分自身を大切にし、悪い誘いを寄せ付けない、誘われても断れる自信を育みましょう。