



和歌山県立田辺工業高校
保健室

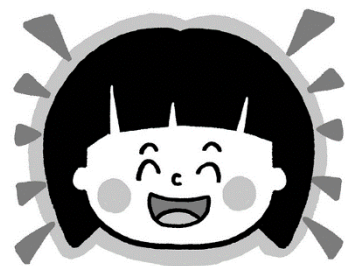
新年明けましておめでとうございます。年末年始、リフレッシュして過ごせたでしょうか？

2学期はインフルエンザの流行が数回あり、新型コロナウイルス罹患もちらほらいました。寒い時期はノロウイルスも流行しやすいので、引き続き感染症予防を心がけましょう。特に2年生は修学旅行までに体調を整えましょう。調子が悪い日は無理して登校せず、家で様子を見てください。寒いですが、教室の換気を心がけて。笑顔あふれる一年になりますように……。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



市販薬の乱用に注意！！

薬物乱用と聞くと、「大麻」や「覚醒剤」などを思い浮かべる人が多いと思います。

しかし近年、十代の市販薬乱用患者が増えており、先日も「小学生の子ども二人が市販薬の過剰摂取で救急搬送された。インターネットで知り、興味本位でやってみたと話している。」というニュースが出て、世間を驚かせました。

最も乱用されている市販薬は、せき止め薬とかぜ薬で、どちらも常用すると依存性があるため、OD（オーバードーズ；過剰摂取）をしてしまうことがあります。連日大量に摂取すると、肝臓や腎臓に重篤な障害が生じたり、中毒になると呼吸停止や心停止が生じる危険性があります。（実際に死亡例もある。）

一つひとつの成分は大量ではなくても、複数の薬剤を混ぜてODすると危険性が増すこともあるため、薬の使用方法、使用量は必ず確認しましょう。

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんで催しなどに参加してみるのも良いですね。

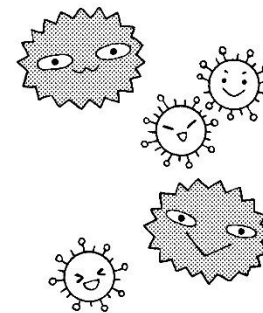


窓を開けて換気をしましょう！

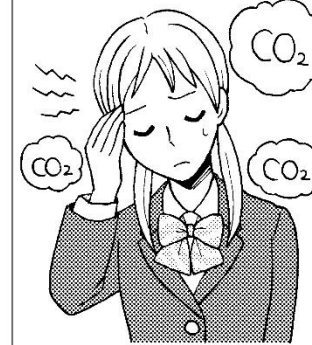
インフルエンザはクラス内で一気に拡がる傾向にあります

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて体調が悪くなる



ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も



換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

©少年写真新聞社2023

定期健康診断の要受診者のうち冬休み中に受診した人は、用紙を保健室に提出してください。また、2学期中の出席停止の用紙をまだ提出していない人は、速やかに提出してください。