

# 保健室

令和4年(2022年)12月22日  
豊中市立第十七中学校



冬期を中心に猛威をふるっていたインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、この冬は少しインフルエンザの流行が見られます。インフルエンザに「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは気象と同じように、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが、定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数をもとにまとめて、毎週報告しています。

このセンターでは、全国の小中高等学校のインフルエンザによる学級閉鎖なども報告しています。新型コロナ流行前と比べると、まだインフルエンザの学級閉鎖数は少ないですが、大阪府内でも学級閉鎖の学校が報告されています。

そして、新型コロナの感染もまだまだ心配されます。インフルエンザも新型コロナも感染症対策は同じです。一人一人が実行できる内容です。「面倒」「自分は大丈夫」といっておろそかにならないように、意識して感染症予防対策を続けましょう。

## 感染症予防の3原則！

**感染経路の遮断**  
手洗い、手指消毒、マスク



**感染源の除去**  
人との密な接触や人混みを避ける

**抵抗力を高める**  
十分な栄養・睡眠、適度な運動



【質問】先輩や友達から薬物をすすめられ、どうしても断れなくてもらってしまったら罪になりますか？

薬物乱用は法律で厳しく取り締まられています。

■持っているだけでも罰せられます。

■懲役刑など厳しい罰則があります。

先輩や友達と気まづくなってはと思う気持ちもわかりますが、きっぱり断り、薬を手にしなない事です。そして、その場を離れましょう。先輩や友達は、薬物に関わって大変な状態になっています。大事な先輩や友達を救うためにも、一人で悩まず、すぐに信頼できる大人に相談しましょう。大阪府のホームページ「大阪府薬物乱用防止」なども参考にしてください。相談窓口も紹介されています。

## アルコール・タバコの誘惑！

冬休みの期間、クリスマスやお正月などで、人の集まる機会が増えます。そんな時、まわりから、お酒をすすめられた事はありませんか？

でも、みなさんも知っている通り、20歳未満の飲酒や大人が20歳未満の人にお酒をすすめる事は法律で禁止されています。現在民法では18歳から「成人(大人)」ですが、20歳未満の人は、身体も心も成長している最中で、そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど心身に悪い影響を与えます。更に、急性アルコール中毒(命が奪われることもあります。)やアルコール依存症になってしまう危険性もあります。

きっぱり断れるか、それとも好奇心やその場の雰囲気にかけてしまうのか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない・・・。 **きっぱりNOですよ！**

\*喫煙(タバコを吸う事)も20歳未満は法律で禁止されています。また、喫煙も発達段階の心身に悪影響を与えます。

\*ノンアルコール飲料は、大人を対象に作られた商品です。20歳未満者にはすすめられません。

## 薬物乱用防止！

11月に、豊中警察署の方に来ていただき、2年生と3年生に薬物乱用防止教育を行いました。違法薬物は1回の使用で「乱用」です。たった1回の使用でも命に関わることもあります。薬物乱用は、身体全体へ悪影響を及ぼします。一番怖いのは「依存(繰り返し使わずにはいられなくなる)」と「耐性(今までの使用量では効かなくなる)」です。「依存」と「耐性」が起きると、自分の力ではやめられなくなり悪循環にはまってしまう。薬物を手に入れるために別の犯罪を起こすこともあります。こうなると自分の身体だけでなく、自分の大切な人を傷つけたり、自分の大事な将来を壊してしまいます。社会生活に適應できなくなることもあります。

今、10代をターゲットに、違法薬物の勧誘が増えています。知らない人でなく先輩など知り合いからの誘いもあります。またネットでの勧誘もあります。「やせるよ」「勉強がはかどるよ」「いい香りがするよ」「1度だけなら大丈夫だよ」「みんなやってるよ」「最初はタダだよ」「私もやってるからいっしょにやろうよ」など、甘い誘いに乗ってはいけません。きっぱり断ってその場から離れましょう。 **きっぱりNOですよ！**

興味本位で危険なことに巻き込まれないようにしましょう。

元気で有意義な冬休みを過ごしてしてくださいね！

