

R6. 12. 24 発行

朝日中学校
保健室
No.9

ほけんだより

クスリはリスク！薬物乱用防止教室

- 日にち：12月20日（金）
- 学 年：3学年
- 講 師：新潟薬科大学
- 内 容：医薬品についての基礎知識、薬物乱用全般に関する内容、市販薬過剰摂取（オーバードーズ）に関する内容



友だちから『薬を貸して』と頼まれたときに、断る演習をしたり、薬に関する問題を〇×で答えたりしました。軽妙なトークと分かりやすいスライドで楽しく学ぶことができました。（サンタに扮した講師の先生から、クイズに答えてプレゼントを受け取った生徒もいました！）



様子をみていけばよくなることもある？

- 症状が短期間で進行することも
子どもの場合だと、使用し始めて、数か月で依存状態になり昼夜逆転になるケースもあります。
- 早期発見・早期介入
ネットやゲームには、使用者をいかに飽きさせずに夢中にさせるかという仕組みが施されています。保護者の方が「飽きるまで待とう」と思っていると、どんだのめり込んでしまうかもしれません。
- 早期発見するために
子どもから「ネットの使用時間を減らしたい」と相談してくることは、あまりないと思います。したがって、日ごろから、どんなアプリが好きか、困ったことが起きていないか等、話していることが大切です。
「ネットやゲームの使いすぎを隠し、うそをつくこと」は依存症のサインです。冬休み中は、使用時間が増えることが考えられます。ご家庭での声かけ・見守りをお願いいたします。



おうちの方へ

春の歯科検診の結果、まだ受診されていない生徒には再度「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付いたしました。むし歯や歯石は自然と治ることはありません。早めの受診をおすすめいたします。

<生徒感想抜粋>

高校生だと、60人に1人はオーバードーズをしていることが分かった。自分の周りにそういう人がいた時、叱ったり注意したりするのではなく、優しく寄り添う、また自分で対応が分からない時は、誰かに相談するといった等、自分のためになることが聞いて良かった。

私たちが普通のように使用している薬でも、必ず副作用があって、リスクがあることが分かった。決められた時間・量をしっかりと守り、安全に使用するようにしたい。

薬物は正しい使い方をしないと命の危険に関わる、ということをしっかり頭に入れておきたいと思いました。

薬物は、1回でも違う使い方をしたら薬物乱用になるということが分かった。『薬物をやめるのは大変だから、まずは始めなければいい』という話を聞いて、本当にその通りだと思った。将来生きていく上で、薬物乱用は意味のないことだから、絶対に自分はしないし、している人がいたら止められる人になりたい。

友だちと自分が同じ風邪症状だとしても、友だちを薬の貸し借りをすることはダメなので、もし友だちから強く言われても断りたい。

<講師の先生より>
薬物のことや、その他のことで誰かに相談したいと思ったら「**まもろうよ**」と検索してみてください。
この8文字だけは覚えていてください。

かぜ・感染症が流行っています



朝日地区で今シーズン発生した感染症や、今後流行が考えられるものを一覧にしました。**冬休み中に感染症にかかった場合、3学期明けにその旨お知らせいただけると助かります。**感染症の流行把握に活かします。不明な点は、養護教諭までご連絡ください。(☎72-0346)

登校許可書と療養解除届は朝日中ホームページからダウンロードできます
来校した際にお渡しすることもできます

病名	感染経路	潜伏期間	症状	出席停止期間	登校許可書
かぜ	飛沫感染。接触感染。	5～6日	咳、鼻水、のどの痛み、発熱、頭痛。	欠席扱い。	不要。
インフルエンザ	飛沫感染。接触感染	1～4日	悪寒、頭痛、 高熱 、咳、鼻水、のどの痛み、倦怠感、 腰痛 、 筋肉痛 。嘔吐や腹痛などの消化器症状がみられることもある。	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。	不要。 ただし、保護者が記入する「療養解除届」が必要となる。
新型コロナウイルス感染症	飛沫感染。接触感染。	2～7日	発熱、咳、鼻水、のどの痛み、倦怠感、頭痛、下痢、 味覚異常 、 嗅覚異常 。ただし、 無症状 のまま経過する場合もある。	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。	不要。 ただし、保護者が記入する「療養解除届」が必要となる。
水痘（水ぼうそう）	飛沫感染。接触感染。 空気感染。	14～16日	体・首のあたりから顔面に 発疹 ができる。発熱を伴うことが多い。発疹は、紅斑→水疱→膿疱→かさぶたの順に変化する。	すべての発疹がかさぶたになるまで。	必要。
感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス等）	飛沫感染。接触感染。 空気感染。	1～3日	嘔吐、下痢。脱水症状が出る場合もある。	全身状態がよくなるまで。 ※学校医の意見を聞き、校長が必要と認めた場合に出席停止とする。	出席停止の扱いになった場合には必要。
マイコプラズマ感染症	飛沫感染。接触感染。	2～3週間	咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくりと進行し、 咳は徐々に激しくなる 。	全身状態がよくなるまで。 ※学校医の意見を聞き、校長が必要と認めた場合に出席停止とする。	出席停止の扱いになった場合には必要。
流行性角結膜炎	接触感染。	2～24日	目の充血、まぶたの腫れ、目やに、流涙、異物感。	感染のおそれがないと認められるまで。 ※学校医の意見を聞き、校長が必要と認めた場合に出席停止とする。	出席停止の扱いになった場合には必要。

出席停止期間 例えば…

インフルエンザの場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校再開	
	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校再開

コロナウイルスの場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	療養	症状軽快	症状軽快後1日目	発症後5日以内	発症後5日以内	登校再開	
	療養	療養	療養	療養	症状軽快	症状軽快後1日目	登校再開

***なぜインフルエンザとコロナウイルスは「療養解除届」なのか？**

令和4年10月 インフルエンザとコロナウイルスの同時流行を見据えた感染対策において、「医療の逼迫を回避するため、登校許可書の記入を医療機関に求めない」という通知が文科省から出されました。したがって、この2つの感染症においては保護者の方が記入する「療養解除届」の提出をお願いしています。ただし、登校再開にあたり再度受診が必要かどうかは、医師の指示に従って対応をお願いします。

ウイルスはどこから来るの？



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ります。

接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ります。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ります。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気、手洗い、うがいが大切です！
こまめに行いましょう。