

# ほけんだより11月

豊里中学校  
保健室  
H26.10.31

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝夕の冷え込みもきびしくなってきました。朝、布団から出るのがつらくなっている人も多いのではないのでしょうか？

豊里中学校でも、咳や喉が痛いといって体調をくずしている生徒も多くなってきました。手洗い・うがい・十分な睡眠で風邪をひかないようにしましょう。

また、朝から体調が悪い時や、前日まで発熱があった人は、必ず朝の体温を測ってくるようにしましょう。



財団法人 解毒・解毒・解毒センター

## 11月の保健目標

### 薬物に対する理解を深めよう

危険

合法ドラッグ・脱法ハーブ等と呼ばれる

**危険ドラッグで事故・事件が起きています！**

### 危険ドラッグに手を出さないで！

脱法ハーブを吸引し、呼吸困難を起こりたり、死亡者を出す交通事故が相次いでいます。社会問題化している脱法ドラッグを、厚生労働省と警視庁が平成 26 年 7 月 22 日に新名称「危険ドラッグ」と選定しました。

危険ドラッグは、繁華街やインターネットなどで「合法」であることをうたって販売されており、あたかも身体影響がなく、安全であるかのように誤解されていますが、大麻や麻薬、覚醒剤などと同じ成分が含まれている、大変危険で違法なドラッグです。絶対に手を出さないようにしましょう。

合法ドラッグ  
脱法ハーブ X  
これらの名称は、違法な販売者が勝手につけたものです。

本当は  
**全部危険な薬物!!**



### どんな風に売っているの？

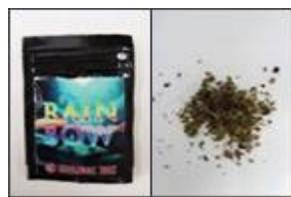
危険ドラッグは法の網をくぐりぬけるために、「お香」「アロマオイル」「バスソルト」「ハーブ」など、見た目ではわからないように巧妙に作られ売られています。デザインやパッケージにだまされないでください。



「バスソルト」の例



「アロマ」の例



「ハーブ」の例

## インフルエンザによる出席停止期間の基準

**発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで**

発熱・解熱した日を0として数えます。出席停止の期間の正確な把握のため、回復後登校する際に『登校届』を提出していただきます。詳しくは、本日配布しました『インフルエンザに係る出席停止期間等について(お知らせ)』のプリントを御覧ください。

また、学校での急な発熱等により、緊急な連絡が必要になる場合もあります。**緊急連絡先に変更等があった場合には、早めに担任までご連絡ください。**

### 出席停止日数の数え方例 (発症・解熱した日を0日目として数えます)

- ① 2/1 発症→2/2 解熱→発症後5日経過→2/7から登校可。 1・2・3・4・5・6・(7)・8
  - ② 2/1 発症→2/3 解熱→発症後5日経過→2/7から登校可。 1・2・3・4・5・6・(7)・8
  - ③ 2/1 発症→2/4 解熱→解熱後2日経過→2/7から登校可。 1・2・3・4・5・6・(7)・8・9
  - ④ 2/1 発症→2/5 解熱→解熱後2日経過→2/8から登校可。 1・2・3・4・5・6・7・(8)・9
- [ 凡例：発症日□ 解熱日■ 出席停止の期間\_\_\_ 登校可能な日( ) ]

### かぜ・インフルエンザの 予防のために



睡眠・栄養をしっかりとおこう



### こんなときは「マスク」の利用を

- 咳が出る人は、他の人にうつさないために必ずつけよう
- 予防では、のどの保温・保湿、汚れた手で口や鼻をさわらないために

### インフルエンザの予防接種を受けよう！

インフルエンザの予防にはインフルエンザワクチンの予防接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。1月～2月の流行期の前に抗体をつけておくためにも、12月初旬までに接種しましょう。

