

# ほけんだより 2月

令和2年2月10日  
 宇奈月小学校  
 保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

インフルエンザは落ち着きましたが、校内では溶連菌感染症や水ぼうそうなどの感染症が出ています。どんな病気の予防でも大切なことは、手洗いとうがいです。まだまだ油断せずに続けていきましょう。



2月のほけんもくひょう

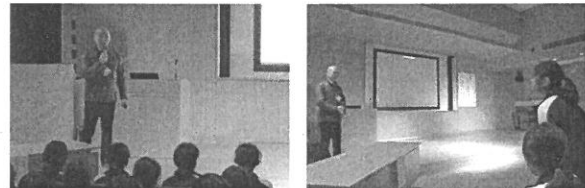
寒さに負けない体をつくろう!

## 薬物・たばこ・アルコール乱用防止教室がありました

2月5日、学校薬剤師の沓掛真彦先生をお招きし、5・6年生を対象に薬物やたばこ、アルコールの危険性について教えていただきました。

### 1. 薬物乱用とは

ルールや法律から外れた目的や方法で使用すること。一回の使用でも「乱用」となる。



### 2. 覚醒剤や危険ドラッグを使用すると



### 3. たばこを吸いすぎると

歯や歯肉が病気になる

肺のがん 約5倍

美容へのえいきょう

のどのがん 約30倍

口のがん 約3倍

乳がん 約4倍

### 4. お酒を飲みすぎると

- ・気が大きくなり大声でさけびだす
- ・意識がはっきりせず、何度も同じことをしゃべる
- ・はき気がはじめ、おうとする
- ・呼吸がゆっくりとなり最後には止まる
- ・まともに立てない
- ・脳がスカスカになる

## 冬に気を付けたい感染性胃腸炎

### 感染経路

- ① 汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べる (カキが有名です)
- ② 感染した人が調理したものを食べる
- ③ 感染した人の便やおうと物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入る

### 感染

#### 症状

- ・おうと
  - ・げり
  - ・腹痛
- \* 年間を通して見られますが、特に冬に流行します。

## 花粉症のおこり方

- ① 花粉が目・鼻・口から入る
- ② からだが花粉を異物とみなす  
 抗体ができる
- ③ からだが花粉を外へ追い出そうとする  
 鼻水や涙、鼻づまり、目のかゆみがおこる
- ④ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみがおこる