



ほけんだより12月



芝山町立芝山中学校 保健室

令和7年12月1日

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

今年も残り1ヶ月となりました。寒さも本格的になり、感染症が心配の季節です。千葉県健康福祉部疾病対策課から、インフルエンザ警報が発令されました。山武郡市内の小中学校でもインフルエンザが流行している地区があります。感染症を予防するためには一人一人の心がけが大切です。手洗い、うがいに加えて、栄養バランスのよい食事や睡眠時間の確保、適度な運動をして元気に今年を締めくくりましょう。

今月の保健行事



5日（金）歯科指導 1年

10日（水）歯科指導 2年

持ち物：手鏡・筆記用具



※手鏡がない人は、保健室の物を貸出します。

※歯科衛生士が歯科指導を行ないます。染め出し液を使っての歯科指導は、行ないません。



参考資料：健康教室

冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

※学校でも休み時間毎に換気をしましょう。

- 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする



体が冷えるときは、..



下着で保温



首・手首・足首を温める



お風呂で体を温める

令和7年度 学校保健委員会を行ないました。

学校薬剤師の石井克治薬剤師をお招きし、「薬について～医薬品の正しい使い方～」と題して、オーバードーズを含む内容でお話をいただきました。

「クスリはリスク」にもなる。病院で処方される薬は、個人の体質に合わせ、量や回数が専門的に決められています。ドラッグストアで購入する医薬品は、安易に自己判断せず、必ず保護者に相談してから購入すること。

オーバードーズとは、薬の目的から逸脱し、通常の量を超えて摂取することを指し、大量の薬が体内に取り込まれると、急性中毒を引き起こし、気分不良・吐き気・意識障害・最悪の場合は死に至るケースもある。不適切な使用から依存につながる可能性もあり、好奇心や興味本位では絶対にしてはいけないことを学びました。

また、薬について事前アンケートの結果を、保健給食委員会の生徒が発表し、一部の生徒が薬をジュース、お茶、牛乳で飲んでいることがわかりました。これを受け、石井薬剤師より、特にグレープフルーツジュースなど、薬の種類によっては一緒に飲むと影響がある場合があるため、薬は水かぬるま湯で飲むと良いとお話をありました。質疑応答では、生徒から多くの質問が出され、薬に対する多くの疑問を解消してくださいました。

