



湯西川小中学校  
保健室 No.11  
令和5年2月6日

## 寒い時期こそ感染症予防!



### ～感染性胃腸炎について～

感染経路：経口感染  
感染力：高い  
消毒：塩素系の消毒が効果的  
(アルコール消毒は効果が低いことがあります)

感染性胃腸炎にかかる人が増えてきています。感染力は高いため、適切な予防が大切です。



やってみよう!

### ★ 感染症予防 ○×クイズ ★

1. 感染性胃腸炎の予防では手洗いをすることは効果がない。

○ ・ ×

2. 感染予防のため、洋式トイレは、フタをしめてから流す。

○ ・ ×

3. 睡眠をしっかりとることは、どの感染症を防ぐうえでも大切。

○ ・ ×



### スギ花粉が飛び始めます

●飛び始め予想・・・2月上旬  
(すでに少し花粉が飛び始めているところもあります)

●例年と比べて・・・関東では花粉の量は非常に多い

日本気象協会HP



### こんな日・こんなときは注意!

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード! ツルツルした素材の服は花粉がつきにくいので、からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。



※夏の気温が高く、降水量も少なかったことなどから、花粉が飛び量が、非常に多くなる予報です。

**花粉症の人は、花粉のピーク前から対策をとっておくことが大切です!**

～クイズの答え～

1. × (手洗いがとても大切。石けんでしっかり洗おう!) 2. ○ (必ずフタをしめよう) 3. ○ (健康のために睡眠は大切)

## テストが近づいてくると起こる

# こんなこと起きたことない？

中学3年生は受験まであと少しですね。小学生も中学1・2年生も学年末のテストがありますね。テスト前に勉強していると、机の周りが気になってしまう、キレイにしてから勉強したい、このようなことあったりしませんか？

### 試験前ミステリー

## 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



**試**

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれませんが…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができていなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

**受験生はラストスパート!**

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



- 頑張ってきたことは無駄にはなりません。自分を信じてください。
- 疲れたときは無理せず少し休憩すること、早めに寝ることも大切です。



## 薬物乱用防止教室



1月30日に、中学生対象で薬物乱用防止教室を実施しました。湯西川駐在所の先生に講話をいただきました。



### ～講話について～

- ・薬物とは
  - ・実際の薬物、薬物の現状について
  - ・薬物から身を守るために
- などについて詳しく教えていただきました。



### ～生徒からの感想～

- ・薬物の乱用は、友達とか知り合いにすすめられても断るようになりたいと思いました。
- ・薬物を使用することは、前からしないと、決めていましたが駐在さんの話を通して、よりやりたくないと思いました。
- ・薬物には、様々な種類があって、その薬物にも多くの名前があることが分かったから、自分は、薬物の名前を聞いたらずぐ逃げようと思いました。

