

## 冬休み・・・気になる感染症は？

秋休み直前までインフルエンザが流行し、クラスにより学級閉鎖や早めの下校等をしていた長後中学校でしたが、秋休みを境に流行が落ち着き、合唱コンクールも無事開催。その後の11月～12月も、全校で何名かがインフルエンザにかかっていたり、インフルエンザではないが発熱・かぜ症状で休んでいる人がいる状況ではありましたが、流行拡大までには至らず、落ち着いた状態を保っています。



長後中が流行し始めた10月初めから、藤沢市内でもインフルエンザの患者数が急増し、その数が規定をこえ、「インフルエンザ流行注意報」が発令されました。

そして現在も藤沢市内では流行注意報が続いており、今月も市内の小中学校で学級閉鎖が毎日出ています。近隣の小学校でも閉鎖が行われていました。

また、コロナはだいぶ減っているようですが、市内でも全国でも、次にあげる感染症が例年より多くなっています ↓

◆<sup>いんどうけつまくねつ</sup>咽頭結膜熱（<sup>けつまくえん</sup>発熱やのどの痛み、結膜炎の症状など。アデノウイルスで感染。別名プール熱）

※目の症状（目やにや充血等）があるときは、目をこすった手にもウイルスが付着する。便にも1ヶ月程ウイルスが排出される。アルコール消毒が効きにくい。石けんでのていねいな手洗い、タオルを分けることが大事。

◆<sup>ようれんきんかんせんしょう</sup>溶連菌感染症（<sup>は</sup>発熱やのどの痛み、<sup>は</sup>発疹、舌の腫れ、嘔吐など。A群溶血性連鎖球菌で感染）

※合併症として、中耳炎、肺炎、髄膜炎や、リウマチ熱、急性糸球体腎炎を起こすことがある。合併症にならないよう、医師の診断により、抗菌剤を指示通りの期間きちんと飲むことが重要。

◆<sup>かんせんせい いちょうえん</sup>感染性胃腸炎（下痢・嘔吐・腹痛など。ノロウイルスやロタウイルス、細菌、他で感染）

※冬はウイルスによるものが多い。ノロはアルコール消毒が効きにくいので、汚物や物品の消毒は手袋を使用し塩素系漂白剤で、手は食事前や調理前、トイレ後に石けんでのていねいに洗う。

冬休み、部活動で他校と交流する機会があったり、人ごみに出かける計画があるかもしれませんが、感染症予防を心がける必要がありますね。基本的な感染症対策と、生活リズムを大きくくずさないことで免疫力を維持して、楽しい冬休みにしたいですね！

やっぱり基本は石けんで手洗い

人ごみに行く時は対策を考える



朝起きて活動



夜は寝る



# この冬考えてほしい、「依存(いぞん addiction)」のこと・・・

## お酒・たばこ

### 【お酒】

成人年齢が18歳になりましたが、お酒は20歳未満は飲んではいけません。楽しい時間のために少し飲むだけなら…と思うかもしれませんが、顔が赤くなる、ドキドキするということは、からだに負担がかかっているということです。

- お酒は飲み続けるとアルコール依存症になってやめられなくなることがある
- アルコールを分解する肝臓などにかかる負担が大きい
- 生殖機能に悪影響がある



### 【たばこ】

たばこも20歳未満は吸ってはいけませんが、20歳以上であっても、からだに悪いものであることは変わりません。

- ニコチンへの依存によって、吸い続けるとやめられなくなる
- たばこから出る煙は自分はもちろんのこと、まわりの人の健康にも悪影響を与える
- 加熱式（電子）たばこの蒸気も悪影響が否定できない



お酒もたばこも、親せき、先輩等、身近な人の誘いがきっかけになることが多く、ことわりづらい状況ですが、「自分はいいません、(運動しているから、ニオイが無理なので、ぜんそくだから、胃が弱いから等)」とはっきりことわる、その場から去る、その人と距離を置く、SNSは無視する。できる方法でことわろう。

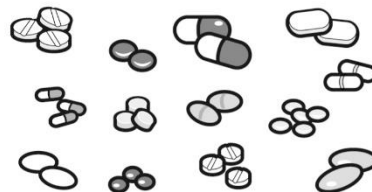
## オーバードーズ

くすりは、病気やけがを自分で治そうとする力（自然治癒力）を助けてくれますが、使い方や使う量には決まりがあります。その決まりを守らず、苦しいことから逃げようと、たくさんのくすりを一度に使ってしまうことを「オーバードーズ」と言います。

オーバードーズを起こしやすいのは、からだの痛みというよりも、心の痛み（いじめや虐待、学校での友だち関係、一人ぼっちなど）が

原因となることが多いようです。

くすりに頼り続けると、依存症になったり、命にかかわることもあります。苦しくなったら、くすりに頼らず、まずは相談できる相手を探すようにしましょう（名前を明かさないうで、電話やSNSで相談できる場所もあります）。



オーバードーズは身近なくすりを大量に使うこと。一方、覚せい剤や大麻など法律で禁じられている薬物は、少量でも、持っているだけでも法律違反。海外で合法な大麻も日本では違法だし安全ではない。SNSの情報はすべて正しいわけではない。強制されたり、知らずに使用したとき、そしてつい使ってしまった…というときも、信頼できる大人にすぐ相談しよう！