

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.10 保健室

2025・1・13

2026年が始まりましたね。

みなさんは、どんな年末年始を過ごしましたか？ 大掃除をしたり、お正月の準備を手伝ったりと、いつもと違うことをしたという人。逆に何もせずに寝正月だったという人もいるかもしれませんね。さて、どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？ それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べるとその魂（生きる力）をもらえると考えられていましたからです。

暖冬気味の今冬ですが、急な寒波で寒さが増す日もあります。大事な試験が控えている人もいると思います。温活に免疫力UP、感染予防、それに、歳神様からもらった魂（生きる力）をプラスして元気に過ごしましょう！



## 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



## 歯みがき お口の中のケアで 感染リスクが10分の1！?



これまで、感染予防のお話を色々してきましたが、今回は“歯磨き”にスポットを当ててみようと思います。

“歯磨き”と言えば、虫歯予防や歯周病予防が思い浮かぶと思いますが、実は、感染予防にも効果大なのです！！ ウィルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。口の中が汚れていると、口の中に潜む細菌がウィルスの粘膜細胞への感染を助けてしまうのです。

なので、歯磨きはもちろん、舌磨きなどを含めた口腔ケアで口の中を清潔に保つことが感染予防になるのです。



## 《薬物乱用の話》



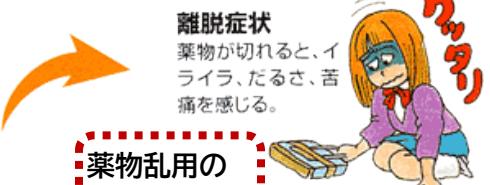
2学期の終業式に薬物についてのお話がありましたが、みなさんはどのような感想を持ちましたか？ なぜ、今の時期にこのような話をするのかというと、中高生の時期は色々な物事に「好奇心」や「冒険心」が高くなり、また思春期にみられる「気のゆるみ」や「なげやりな気持ち」がきっかけとなり、喫煙や飲酒などが入り口となって薬物の使用につながることが多いからです。

更に、最近は薬物の種類や形態が増え、知らない間に身近に薬物が迫っています。また、薬物は依存性が高く、摂取量や回数が増えていくという悪循環におちいりやめられなくなってしまいます。さらに、治療し普通の生活に戻っても、幻覚や妄想といった症状が再発する『フラッシュバック』など生涯を通して薬物と付き合っていかなければなりません。

SNSなどで得られる情報は間違い多く、信頼性に欠けます。困ったことや悩みごとがあつたら一人で悩まないで、信頼できる周りの大人や専門家に相談しましょう！



京都府警本部  
ホームページより



薬物乱用の  
悪循環



薬物探索行動  
「薬物が欲しい」という強い欲求で、手段を選ばず手に入れたくなる。



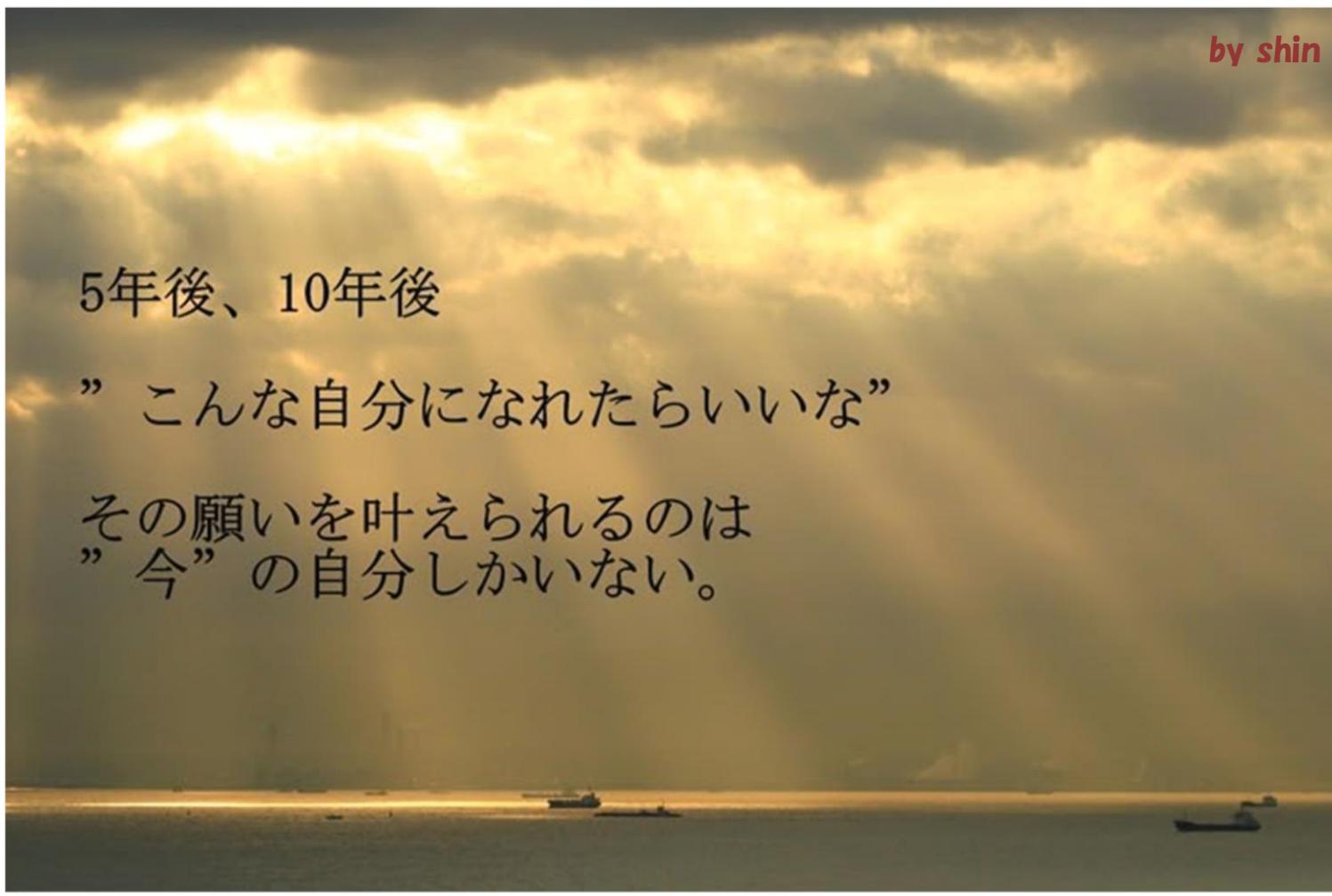
2025年12月2日からは…

健康保険証→マイナ保険証・資格確認書へ

現在、学校での怪我などで医療機関を受診する際、保健室の緊急連絡カードに貼付していただいている健康保険証のコピーを使用しています。

2026年3月末までは暫定的に従来の健康保険証が使用できるとのことですので、今年度中は緊急連絡カードに貼付していただいている健康保険証のコピーをそのまま使用させていただきます。（受診後は必ず、医療機関へ健康保険証・マイナ保険証の提示が必要です。）

しかし、医療機関によっては、貼付の健康保険証のコピーが使用できないことがあるかもしれませんので、ご了承ください。



5年後、10年後

”こんな自分になれたらしいな”

その願いを叶えられるのは  
”今”の自分しかいない。

夢の種をまきましょう！  
やがて、芽が出て枝葉が育ち、  
花を咲かせて大きな実となる  
でしょう。  
さあ、今が頑張りどきです！！

