



地震発生 その時どう身を守る!?

1月1日の午後4時10分、石川県能登地方を震源とする最大震度7の強い地震がありました。震度7とは、人が立っていることはできず、飛ばされることもあり、耐震性の低い木造や鉄筋コンクリート造の建物は倒壊するものが多くなるほどの揺れです。各地に津波もおし寄せました。能登半島を中心に家や道路があちこちで壊れ、建物の下敷きになる等で多くの命が失われました。自衛隊や消防隊などが救出作業にあたっていますが、地震が続いていることや、くずれた土砂で道がふさがれるなどして思うように進んでいません。また水道などのライフラインも各地で止まったままです。今も支援や救助を待っている人が大勢います。学校も再開のめどが立たないため、被災地の中学生、約400人が、親元を離れ、集団避難しています。

1995年にも震度7を記録した「阪神・淡路大震災」が発生し、その1月17日を「防災とボランティアの日」としています。ゆれを感じたときは、落ち着いて行動することが大切。地震が起こったら、あなたはどのように身を守りますか？

地震発生! まずは身の安全を確保する

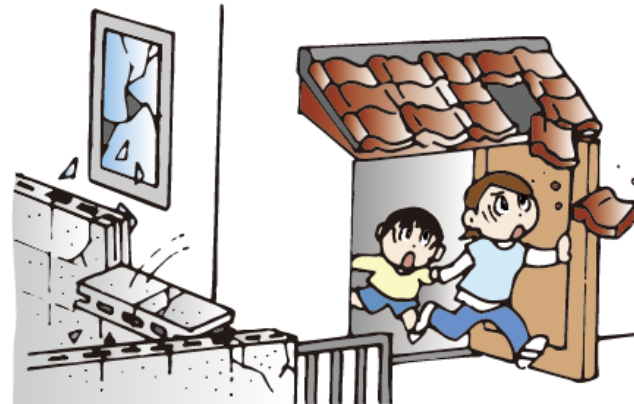
グッツときたら、身を守る

ものが、落ちてこない、倒れてこない場所、丈夫なテーブルの下などで身を守る。
クッションなど、手近なものでも頭を守る。
揺れがおさまるまで様子を見る。



あわてた行動はケガのもと

あわてて外に飛び出さない。
落ち着いて行動する。
無理をせずに揺れがおさまってから逃げ道の確保や火の始末をする。
割れたガラスの破片などに注意して家の中でも裸足で歩かない。



↑「みんなで備える防災」冊子より(12月4日に避難訓練事前学習で使用)。地震だけでなく様々な災害への備え、日頃の備えについて書いています。おうちの方と確認しておきましょう。

今年もよろしくお祈りします。みなさんは今年の目標を立てましたか?がんばりたいことは人それぞれだと思いますが、どんな目標を達成するにも健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるように保健室もサポートしていきたいと思ひます!

..... インフルエンザウイルスの感染経路



せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

水だけの手洗いは、洗わない時に比べて、ウイルスの量を100分の1に減らし、せっけんを使った手洗いは、なんと100万分の1に減らすことができるそうです。

アルコール消毒はウイルスの「膜」をこわしてやっつけるものなので、膜をもつインフルエンザ、コロナウイルスには有効ですが、膜のないノロウイルスなどには効果が薄いので、手洗いと両方しましょう。

..... インフルエンザウイルスの感染予防対策



外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。

マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。

加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。

食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。



はかい 大麻は、脳も心も破壊します…ダメ絶対!!

甘い言葉にだまされないで!

はんばい かんゆう はんざい ま
SNSなどの販売・勧誘は犯罪です。巻き込まれそうになったら、

必ず信頼できる大人に相談しよう!

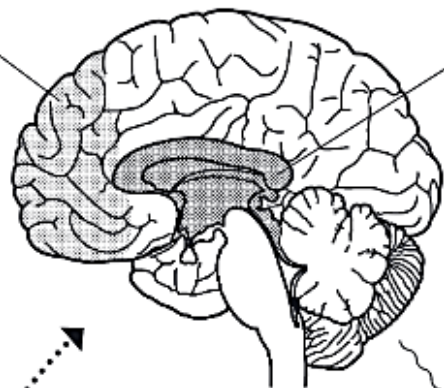
薬物依存と脳の仕組み

公益財団法人 東京都医学総合研究所 依存性物質プロジェクト 副参事研究員 井手 聡一郎 先生

覚醒剤や大麻、MDMAなどの薬物は、脳の神経に異常を起こし、ドーパミンを過剰に分泌して心身のコントロールをできなくさせます。たった一度の乱用でも依存性を来し、薬物をやめたいと思っても自分の意思でやめることが難しくなるので使用しないようにします。近年 SNS などの誤った情報を信じて、薬物を乱用する10代も急増しています。危険な誘いを受けたらはっきりと断り、その場を離れて大人に相談してください。

脳の正常な動きを阻害する薬物乱用

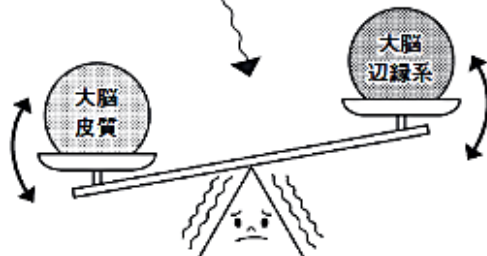
大脳皮質(前頭前野)
心身の活動に関わる司令塔。思考を深め、知性的な働きをする。



大脳辺縁系
食欲、睡眠などの本能的な欲求や、怒りや恐れなどの感情を制御する。

薬物を乱用すると……

脳のバランスが崩れる



薬物によって脳でドーパミンが過剰に分泌されると、大脳辺縁系の働きが活発になり、「心地良さ」を感じると同時に、大脳皮質の知性的な働きを抑制したり本能的な欲求を増強させたりしてバランスを崩し、脳の正常な動きを阻害します。

やめたくてもやめられない依存症

<タバコの例>



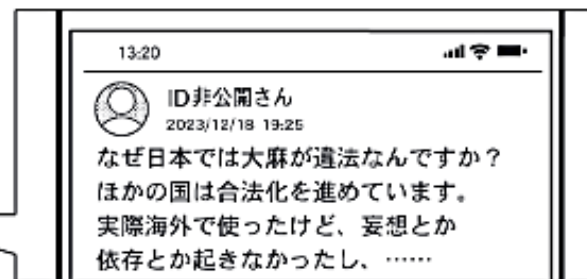
時間がたちニコチンが消えるとドーパミンも減り、心地良さを感じられず、ストレスを感じる。

脳にあるニコチン受容体とニコチンが結合し、ドーパミンを放出する(=心地良さを感じる)

タバコ依存の仕組みと同様に、薬物もそれぞれの受容体と結合して、過剰なドーパミンを放出します。すると「心地良さ」を感じ、その欲求を抑えることが難しくなります。

薬物乱用の危険な誘いを断るために

! SNSの情報には気をつけよう



SNSでは誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

! 誘われたらはっきりと断る



- ・「私は使わない」
- ・その場から去る (SNSは無視する)
- ・大人に相談する

警視庁の調査で、検挙者の多くが「友人・知人」から勧められて使用しています。

! 意図せず使用したときもすぐに相談



万が一強制されたり、意図せず使用したときも、すぐ大人に相談してください。