



名西高等学校 定時制
保健厚生課
令和5年度 11月号

急に秋っぽくなり、寒い日が多くなりました。みなさん体調は崩していませんか？冬に向かってこれから
どんどん気温が下がり、寒くなります。衣服等で調節をして元気に過ごしましょう☆



STOP20 歳未満飲酒



アルコール健康障害対策基本法において、毎年11月10日から16日まで「アルコール関連問題啓発週間」と定められています。
みなさん、20歳未満はなぜお酒を飲んではいけないのか、飲むと心身にどんな影響があるのかを知っていますか？

① 体への影響

- ・脳の細胞を壊してしまう
脳に対するアルコールの影響は、若年層に特に強いことが知られています。
- ・肝臓への影響
体に入ったアルコールは大部分が肝臓で分解されますが、若年層はアルコールを分解する肝臓の働きがまだ未完成です。
急性アルコール中毒になりやすいのもそのためです。



お酒は20才になってから

アルコール依存症って？

「アルコール依存症」とは一言でいうとお酒をどうしても飲まずにはいられなくなってしまう病気です。
この病気が進行すると体からアルコールがなくなったときに汗をかいたり、手足が震えたり、幻覚が見えたりということが起こります。
それを抑えるために再びアルコールを飲んでしまうという悪循環が起きます。
アルコール依存症に一度なってしまうと、完全に治ることはなく、一生断酒（お酒を飲まないこと）を続けなくてはなりません。

② 心への影響

- ・学習意欲の低下
- ・アルコール依存症
お酒を飲み始める年齢が若いほどアルコール依存症の危険性が高まるといわれています。



③ 社会への影響

- ・事件や事故（交通事故など）
- ・非行問題

☆11月8日は良い歯の日

みがき残していませんか？ここは **要注意!**

かかりつけ歯医者をもっとしよう
むし歯や歯周病の治療だけじゃない！予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。

笑顔に自信
パフォーマンス向上
しゃかりくしほい！ 筋力UP!

歯医者さんに相談だー
11月8日は **良い歯の日**

おいしく食べる
秋の味覚 噛みしめよう

感染症予防
むし歯を予防 感染症の仲間だよ。

今月から5ヶ月間、名西高校、吉野川高校、川島高校、阿波高校、阿波西高校の5校の保健委員の活動紹介とちょっとした保健コラムを掲載します。他校の保健委員さんが健康を守るためにどのようなことをしているのかを知り、良いと思うことはどんどんまねをして自分たちの健康を守りましょう☆



1 学校薬剤師とは

1930(昭和5)年、小樽市の小学校で風邪をひいて体調の悪い女子児童に「アスピリン」を服用させるつもりが誤って塩化第二水銀(昇汞・毒薬)を服用させたため、女子児童は亡くなってしまったという痛ましい事故が起きました。いろいろな薬を保管している学校にクスリの専門家を置くべきだという声が高まり、学校に薬剤師を配置することになり、昭和6年に小樽市が学校薬剤師を委嘱しました。

その後、この流れは全国に波及しました。そして昭和33年には学校保健法が制定公布され、「学校には学校医、大学以外の学校には学校歯科医又は学校薬剤師を置くものとする。」と定められました。現在では大学以外の学校には学校薬剤師を置かなくてはならないことが、学校保健安全法第23条によって規定されています。

2 学校薬剤師は学校で何をしているの？

学校薬剤師誕生の経緯から当初は学校薬事衛生(薬品類の使用・保管等)に関する職務に従事していましたが、1958(昭和33)年公布の学校保健法には学校薬剤師の職務として、学校環境衛生(換気、採光、照明など)の維持管理に関する指導・助言者としての職務が義務付けられました。

2009(平成21)年、学校保健安全法及び学校保健安全法施行規則が新たに施行され、学校薬剤師の職務は学校環境衛生に加えて、健康相談、保健指導にも従事するよう求められています。

3 年間の学校環境衛生検査

月	検査項目(主に定期検査)
4月 ～ 6月	・机、椅子の高さ、黒板面の色彩の検査 ・飲料水等の水質及び施設・設備の検査 ・雑用水の水質及び施設・設備の検査
7月 ～ 9月	・換気、湿度、相対湿度、浮遊粉じん、気流、一酸化炭素及び二酸化窒素の検査 ・ネズミ、衛生害虫等の検査 ・大掃除の実施の検査 ・揮発性有機化合物の検査 ・ダニまたはダニアレルゲンの検査
10月 ～ 12月	・照度、まぶしさ、騒音レベルの検査 ・雑用水の水質及び施設・設備の検査 ・薬品の管理 ・大掃除の実施の検査
1月 ～ 3月	・換気、湿度、相対湿度、浮遊粉じん、気流、一酸化炭素及び二酸化窒素の検査 ・大掃除の実施の検査 ・雨水の排水溝、排水の施設・設備の検査



【引用文献】

・公益財団法人日本薬剤師会

【参考文献】

・文部科学省、平成30年6月、学校環境衛生管理マニュアル「学校環境衛生基準」の理論と実践[平成30年度改訂版]

学校薬剤師さんから一言

コロナ禍があり、みなさんの学校生活はずいぶん制限されたものがありましたね。

今後も現状を把握し、新しい知識を学び、安全に健康的に過ごせるようお手伝いしていきたいと思っています。

保健委員会の活動紹介 ～名西高校編～

保健委員会は、生徒のみなさんが元気で明るい学校生活を送れるよう教室の環境管理(換気)や水質検査を始め、健康診断の準備など健康・衛生面に関する様々な活動をしています。また、健康の大切さを伝えるため、保健だよりの作成や保健に関する(熱中症予防、歯と口の健康など)ポスターを作成しています。

前期・後期保健委員会の1回目の活動について

3つの担当(①学校環境衛生に関すること、②保健だよりの作成、③掲示物作成)を決めています。学校環境衛生に関する担当は、主に水質検査(冷水器や手洗い場)や換気をします。水質検査を行う際に、手洗い場の衛生状態も確認して、できる範囲で清掃を行っています。また、感染症が流行期に入ると、共有部分の消毒作業を分担して行います。

保健委員会活動は忙しいけれど、やりがいのある仕事なので、校内環境整備など他の委員会と連携して取り組んでいきたいと思っています。



保健委員会の活動紹介 ～名西高校 定時制編～

【担当：名西高校(定時制)保健委員】

名西高校定時制課程の保健委員は、環境委員と協力し合いながら活動を行っています。活動内容は、CO2濃度測定器を活用して教室内の環境を知り、換気が必要である場合には換気をしたり、クラスメイトに換気を促したりして教室の環境を保っています。また感染症の流行が予想される場合には階段の手すりやトイレのドアノブなどみんながよく触るところの消毒を行って感染症対策に努めています。冬場など空気が乾燥する時期には加湿器を各教室に設置して毎日稼働をして、日常点検や手入れを行っています。今年は4年生の環境委員が手指衛生の励行ポスターを作成し、トイレや廊下の手洗い場に掲示しています。

みなさんが健康に学校生活を送ることができるようこれからもみんなと協力しながら取り組んでいきます。