

健やか



新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No. 17 メリクリ♪
2020. 12. 25

明日から冬休みですね♪冬休みは楽しみな事があるひとが多いかと思いますが、その反面、不規則な生活になりがちです。特に感染症が流行しやすいこの時期は、生活習慣の乱れなどにより体調を崩しやすくなります。せっかくの冬休みですので、健康に気をつけ、充実した時間を過ごして下さいね！そして、よいお年をお迎えください♪

～健康に 過ごしてほしい 冬休み～ 2021年～



普段から、こまめな感染症対策を！

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすいこの時期は、いつも以上に「普段から」「こまめな」うがい・手洗いを徹底しましょう！のどが痛い場合も、まずはとにかくうがい大切です！



誘惑に負けないで！酒・たばこ・薬物…

例年よりは少ないかもしれませんが、普段なかなか会えないひとと会う機会の多い冬休みは、楽しい気分や雰囲気流されて危険な誘いがあるかもしれません。もしものときに、しっかりと「NO!」と言える勇気を持って下さい。



休み中も早寝早起きの規則正しい生活を！

部活や習い事が休みになる年末年始は、ついだらだらしてしまいがちです。生活習慣の乱れは体調を崩すことにつながりますし、一度乱れてしまうと、元に戻すのも大変です。早寝「夜10時までに寝る」、早起き「朝6時までに起きる」、朝ごはんを心がけましょう！



スマホ・ゲーム・テレビは控えめに！

何事もやり過ぎ、見過ぎは身体に良くありません。電子機器にはまりすぎないように、お家の人とルールを決めて使用しましょう。



未治療のところは治療のチャンス！

歯科検診や視力検査などの結果で受診を勧められているひとは、休みを利用して医療機関で診てもらおうと良いです。特に3年生は受験を控えているので、今のうちに治しておくことをオススメします。



なぜ、未成年はお酒を飲んではいけないの？



成長期の皆さんは、アルコールの害を受けやすいのです…

①内臓への影響

未成年は肝臓のアルコールを分解する力がまだ未熟なので、アルコールの分解に時間がかかり、内臓が長い時間アルコールの害を受けることになります。

②脳への影響

アルコールによって脳の神経細胞の破壊が進みます。脳は20歳まで発達しますが、未成年の飲酒は発達を妨げ、脳を老化させます。記憶力も落ちるので、勉強しても成果が出にくくなります。

③生殖器への影響

アルコールは生殖器へも悪影響を与えます。生殖器への影響は若ければ若いほど大きく、性ホルモンのバランスを壊してしまうことがあります。

④アルコール依存症になりやすい

未成年からアルコールを摂取していると、少量では酔わなくなり、次第に大量に飲むようになって依存症になりやすくなります。依存症になると、心身ともにぼろぼろになり、克服には多くの困難があります。