

ほけんだより



2017年12月18日

新野高校
保健室



今年も残りわずかですね。2017年はどんな年でしたか？少し振り返れば、来年の目標や夢が見えてくるかもしれません。冬休みが明ければ2018年。元気な皆さんと会えることを願っています。

冬休みを元気に過ごすために

規則正しい生活を送りましょう

その1 食事 ~食べ過ぎに注意~



食べ過ぎや欠食など乱れた食生活は、内臓脂肪を溜める原因になります。バランスのとれた適切な量の食事を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方なども注意し、1日3食、規則正しく食べましょう。

その2 運動 ~運動不足に注意~



冬場は寒くて動くのがおっくうになりますが、からだを動かすことは肥満防止やストレス発散、入浴促進、体温上昇などにつながります。自分に合った運動を見つけて、からだを動かす機会を作りましょう。

その3 睡眠 ~夜更かし注意~



夜更かしや朝寝坊すると、リズムが乱れ、調子を崩しがちです。学校がある時と同じリズムで生活しましょう。



冬休みは病院へ行くチャンス！！



4月に実施した健康診断で異常が見つかった人、普段気になっている症状がある人は冬休み期間中に治療しましょう。受診した場合は、受診報告書の提出をお願いします。

インフルエンザ発生情報

徳島県感染症動向調査によると

昨年より2週間早く流行し始めました。現在A型、B型複数の型が報告されています。少数ですが学校等での集団発生も報告されており、今後、本格的に流行することが予測されます。予防をしましょう！！

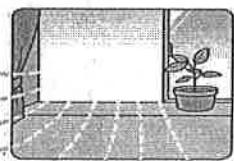
手洗い・うかいを
しましょう。



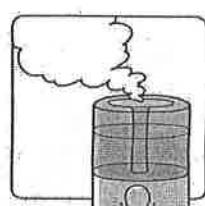
人混みへ行く時は
マスクを！



1時間に1回の換気を
しましょう。



湿度50～60%を保つ



裏面も見てね！

Pick up!

飲酒はダメ！未成年がお酒を飲んではいけない理由

大人は飲んでもよいのに、どうして未成年者はお酒を飲んではいけないのでしょうか？見かけは大人とほとんど変わりがなくとも未成年者は心身ともに成長期であり、未完成です。未成年者はお酒の悪い影響を強く受けてしまいます。

脳細胞が破壊されやすい



左脳は健康な状態、右の脳は萎縮しています。脳が萎縮することで記憶力が低下します。

判断力が甘く、

やめどきがわからない。



アルコール依存症になりやすい。

依存症とは、お酒が切れるときイライラする、手の震え、不眠などの身体症状や性格の変化など精神症状が見られるようになります。未成年で飲み始めると、短期間で依存症になる危険性があります。



性ホルモンの異常が起きる可能性あり！



女性の場合、月経不順・無月経

男性の場合、イソボテツになることもあります。

アルコール分解能力が低い。



肝臓で、アルコールを無害な物質に分解します。

未成年は、アルコール分解能力が低いため、短期間で臓器の障害を起こす可能性があります。



一気飲みの恐怖

一気にお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急上昇し、酔いを感じる前に呼吸中枢が麻痺して死に直結します。また、吐いたものが喉に詰まって窒息することもあります。

【意識を失う】



【吐く】



【救急車で搬送】



☆アルコールは解毒作用がないので、病院へ行っても血液中から有害物質がなくなるまで待つしかありません。



お酒は成人二十歳まで飲まない！勧められても断る！！



最後に・・・

たくさんの行事にわくわくしているかもしれません、注意してほしいことがあります。まわりの人に誘われて、アルコールを飲んだり、たばこを吸ったりすることがないよう、健康・安全に注意し、充実した生活をおくりましょう。



飲酒ダメ！



喫煙ダメ！



脱法ドラッグダメ！



SNSに注意！