

ほけんだより 12月

平成27年12月21日 南丹市立美山中学校 保健室

明後日から冬休みが始まります。クリスマスやお正月など楽しみな予定が盛りだくさんの人も多いと思います。家族や友だちと楽しい時間を過ごしてくださいね。

でも、夜ふかしは要注意！！一度、生活リズムが乱れると、戻すのは大変です。冬休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけて3学期を元気にスタートできるようにしましょう。

冬に流行する感染症に注意！！

インフルエンザ

- * 症状 38℃以上の急な発熱・頭痛・関節痛
- * 感染経路
 - ・インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをした時に放出されたウイルスを別の人が鼻から吸い込んでしまい感染します。(飛沫感染)
 - ・ウイルスが付着したものを触った手で鼻や口などを触れることによって感染します。(接触感染)
- * 予防
 - ・手洗い、うがい、マスクが大切！
 - ・しっかり睡眠、栄養をとって免疫力を高めることも大切！



インフルエンザかも？と思ったら、早めに病院に受診しましょう。

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

- * 症状 突然の激しい吐き気・嘔吐・下痢・腹痛
- * 感染経路
 - ・感染した人の嘔吐物やふん便が乾燥することでウイルスが鼻や口に入って感染します。
 - ・ウイルスが手指やドアノブ・食品などを介して口に入ることで感染します。
 - ・汚染されていた食品を生あるいは十分加熱しないで食べた場合に感染します。
- * 予防
 - ・ていねいに石けんで手を洗う。

今年初めから、従来のウイルスと違う遺伝子型を持つウイルス(新型ノロウイルス)が流行しているようです。多くの方が免疫を持たないので、大流行する恐れがあります。ご注意ください！！

消毒には、塩素系漂白剤が有効です。



誘惑に負けないで！！

たばこ・お酒 きっぱり断ろう



※未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁止されています※

たばこが身体に及ぼす影響

- ①成長への影響…酸素が身体中に行きわたらなくて身長が伸びなくなる。
- ②運動への影響…身体が酸素欠乏状態になり、若いのに息切れして走れなくなる。
- ③学力への影響…脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまう。
- ④病気の心配…吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病になる可能性が高くなる。
- ⑤美容への影響…たばこ1本につき、レモン半分個のビタミンが奪われる。酸素が十分に届かなくなり、肌が衰えてしわが増えてしまう。

お酒が身体に及ぼす影響

- ①記憶力・判断力の低下…アルコールは脳の細胞を破壊します。
- ②様々な病気になる危険性…肝臓病・腎臓病・がんなどの病気になる可能性が高くなる。
- ③アルコール依存症の危険性…年齢が早いうちに飲み始めるほど依存症になるリスクが高い。アルコール依存症とは、飲酒のために生活や学校・仕事に悪い影響が出て、自分ではお酒がやめられなくなる「心と体の病気」です。



【正常な脳】 【飲酒で脳萎縮】

すすめられた時、上手に断るテクニック！！

その1 とりあえずその場から離れる

「ちょっと今急いでいるから。」

「みんな飲んでいるよ。体に悪くなんてないよ。」

その2 話題を変える

「昨日のドラマ面白かったよ！」

「1本くらい大丈夫だよ。吸ってみなよ。」

その3 理由をつけて断る

「体に悪いし、今度、試合があるからやめておく。」

嫌なことは、はっきり「NO」と言えることが大切です。友だちや先輩など身近な人に誘われても、「いや」とはっきり断れる**勇気**と、周りに流されずに「絶対にしない」という**強い意志**を持ちましょう。

正しい知識と



断る勇気