



誘惑に負けないで!



明日から冬休みですね。クリスマス、お正月と家族や、親戚、友達が集まる機会が増えることでしょう。「1本ぐらいなら・・・」「一口ぐらいなら・・・」と誘いの声をかけられることもあるかもしれません。タバコ、アルコールの最初の1回、きっかけは誰でも同じようなことでしょう。でも、これらに害があることも、未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁じられていることも、みなさんは知っているはずです。しかも、皆さん自身はいま成長期。断れるか、好奇心や、その場の雰囲気にながされてしまうか……。その1本、その一口は、今後の自分（場合によっては周りの人たちも含めて）の健康と引き替えになってしまうかもしれないのです。

冬休みは生活のリズムも崩れやすくなります。受験生の皆さんは、勉強の追い込みに、また、楽しいイベントが多く夜更かししがちになりそうですが、規則正しい生活を心がけ、1月8日には元気な顔をみせてください。



予防のキホン! 手の洗い方

① 手を蛇口から出した水で洗い流す。

② 石けん（ハンドソープ）を十分にあわ立て、手のそれぞれの部分を洗う。

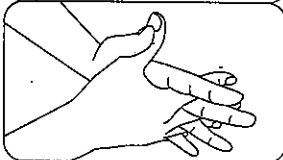
① 両手のひらをあわせてよくこする



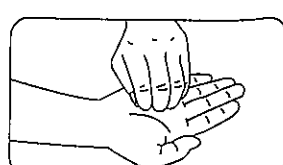
② 手の甲を反対の手でのばすようにこする



③ 指の間に両手を組み合わせて洗う



④ 指先とつめのあいだ間をていねいにこする



⑤ 親指はもう一方の手でねじるように洗う



⑥ 手首ももう一方の手でねじるように洗う

