

ほけだだ(冬)休

中央中・保健室

《冬休み特集号》

今年も残すところ、あとわずかになりました。皆さんにとって今年はどうな一年でしたか？

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。それだけに、食べ過ぎたり、夜ふかしをしていると、つい生活のリズムを乱してしまいがちです。

かぜやインフルエンザ、それから感染性胃腸炎といった病気も流行する時期です。体調を崩して、新年早々、病院のお世話にならないよう、健康に留意した冬休みにしましょう。



冬休みはこんな誘惑があるかも…

☆夜ふかし

冬休みは夜遅くまで、テレビの特番もあるし、ついつい夜ふかしをしがちです。

でも、14日間の冬休みに生活のリズムを崩してしまうと、3学期が大変!!学校のリズムになれないばかりか、体力が落ちているところで、集団かぜやインフルエンザの流行時期に重なってしまい、真っ先にかかってしまうことになるかもしれません。

ですから、冬休みでもなるべく12時には布団に入り、きちんと朝食が食べられる時間には起きるようにしましょう。



NOメディアタイムを作ろう!

☆アルコール・たばこ

年末年始、親戚知人が集まったり、友人同士でクリスマス会など、楽しい集まりの機会が増える時期です。「ちょっとだけなら…」と興味本位で手を出さないようにしましょう。アルコール、たばこどちらも、未成年者は法律で禁止されています。

未成年者の飲酒、喫煙が禁止されているのには、こんな理由があります。

○アルコール

- ・脳の萎縮が早くなり、依存症になりやすい
- ・肝機能障害が、短期間で起こりやすい
- ・性ホルモンのバランスが崩れ、発育が遅れる可能性がある

○たばこ

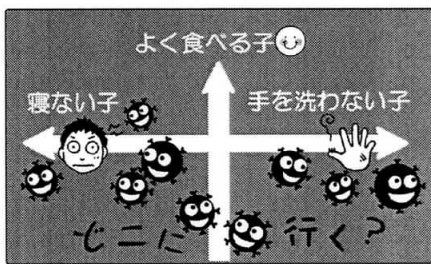
- ・ニコチン、タールなどの有害物質が入っているので、咳などの呼吸症状や呼吸機能の低下が出る
- ・喫煙開始年齢が早ければ早いほど、がんや心臓疾患の発病と死亡率が高くなる

未成年の飲酒は犯罪です!



U-20 NO DRINKING!

<h1>冬休みの予定表</h1>						
日	月	火	水	木	金	土
楽しい冬休みにするために… ☆規則正しい生活を送りましょう 【早寝早起き・一日三食きちんと摂取・毎朝排便の習慣】 最低この3つは守りましょう ☆健康に十分注意して過ごせた日の○印を好きな色で塗りましょう				24 楽しい*冬休みを 冬休みのスタート! 予定を立てましょう <input type="radio"/>	25 NO アルコールをすすめられても「NO!」と断りましょう <input type="radio"/>	26 カゼの予防にはやっぱりうがいと手洗が一番です <input type="radio"/>
27	28	29	30	31	1/1	2
 1時間に1回は、窓を開けてきれいな空気を入れましょう <input type="radio"/>	 休み中に具合の悪いところを治しておきましょう <input type="radio"/>	 “一日の元気のもと”朝食をきちんと摂りましょう <input type="radio"/>	 自分の部屋だけでなく積極的に大掃除をしましょう <input type="radio"/>	 今年はどんな一年でしたか? <input type="radio"/>	 一年の健康目標を立てましょう <input type="radio"/>	 今年は、どんな初夢をみましたか? <input type="radio"/>
3	4	5	6	7	8	
 食べ過ぎは生活リズムが乱れるものです <input type="radio"/>	 うっかりやけどをしないようにしましょう <input type="radio"/>	 30秒間の手洗いでウイルスを洗い流しましょう <input type="radio"/>	 始業式の準備(持ち物・宿題)は「OK!」ですか? <input type="radio"/>	 七草がゆでお正月の疲れをとりましょう <input type="radio"/>	 元気に登校ができるようにしましょう <input type="radio"/>	今年がみなさんにとってよい年になりますように <input type="radio"/>
終業式 クリスマス						



冬休み前からノロウイルスによる感染性胃腸炎が全国的に大流行しています。
 今はまだ中央中では流行していないインフルエンザもそろそろ流行してくる時期です。
 感染症対策は、まず、うがい・手洗い等予防をきちんとするかからなくてすむようにしましょう。

おうちの方へ

《冬休み特集号》では、「夜ふかし」「アルコール」「たばこ」についてまとめました。

特に、「アルコール」については、たばこと違って最初のきっかけには、大人が関わっているケースが多いといわれています。また、未成年の「アルコール」「たばこ」は、【ゲートウェイドラッグ】(入門薬物)といって、様々な薬物に手を出す入り口になる可能性があります。「子どもにはお酒を飲ませない」という意識を社会全体が持ち、そういう環境をつくっていくことが大切なのではないでしょうか。

