

ほけだんだより 12月

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、17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時前には布団に入り、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 | | | | | 21 | 22 |
| | | | | | (楽しい*冬休みを まずは計画から 終業式 | 具合の悪いところを 治しましょう ○ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 宿題は、計画的に早めに仕上げてください ○ | アルコールをすすめられても「NO!」○ クリスマスイブ | 食べ過ぎないコツは小皿に取り分ける○ クリスマス | カゼの予防にはやっぱりうがいと手洗が一番です ○ | “一日の元気のもと”朝食をきちんと摂取しましょう ○ | 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 ○ | 自分の部屋だけでなく積極的に大掃除をしましょう ○ |
| 30 | 31 | 1/1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| すすんでお手伝いをしましょう ○ | 今年はどんな一年でしたか? ○ 大晦日 | 一年の健康目標を立てましょう ○ 元日 | 今年は、どんな初夢をみましたか? ○ | 久しぶりの部活動でけがをしないようにしましょう ○ | 久しぶりの部活動でけがをしないようにしましょう ○ | 30秒間の手洗いでウイルスを洗い流しましょう ○ |
| 6 | 7 | 8 | 来年の皆さんの健康を心よりお祈りして、今年の「ほけんだより」を締めくくりたいと思います。 来年が皆さんにとって良い年でありますように | | | |
| 始業式の準備(持ち物・宿題)は「OK!」ですか? ○ | 七草がゆでお正月の疲れをとります ○ | 元気に登校ができるようにしましょう ○ 始業式 | | | | |

おうちの方へ

冬休み号のほけんだよりは、「アルコール」「タバコ」「生活習慣」についてまとめてみました。

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です。

冬休みは、家族での時間が多く持てる貴重な休みですので、回らんの時間が持てることを願っています。

