

ほけんだより

平成24年12月25日
北巴立王子中学校



- 平成24年は、あなたにとってどんな年でしたか？
- けがをしたり、病気にかかったりしませんでしたか。
 - 生活リズムが乱れないよう、気を付けながら生活できましたか。
 - 学校には、目的を持って登校できましたか。
 - 充実した中学校生活を送れましたか。

今年に引き続き来年もみなさんの健康な心と体が保てるよう保健室から見守り、支えていきます。来年も、どうぞよろしくお願ひします。



引き続き、感染症に注意しましょう。

今年は11月以降、例年と比べて高い水準で「感染性胃腸炎」の患者数が報告されてきました。本校でもかかった人がいます。

年が明け、例年1月～2月には「インフルエンザ」の流行があります。本校では昨年も大流行にはなりませんでしたが、インフルエンザの患者さんがいなかたわけではありません。

これから春先までのいろいろな感染症を予防するためには、「**体を温める**」、「**手洗いをしっかりする**」、「**咳エチケットを守る**」ことが大切です。自分の体を感染症から予防していきましょう。



寒くなってきて「お腹が痛いです」と訴える人が男女共大勢います。お腹は冷やさないように衣を着てくたさい。特に女の子は下腹部に大切な臓器がありますので、しっかりおためしを。

腰のあたりをあたためると全身をあたためる効果が期待できます。

冬休み、いろんな誘惑に負けないで！

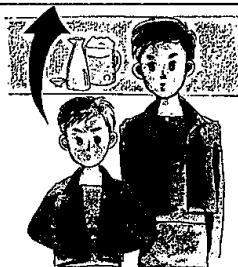


冬休みはクリスマスやお正月など大きなイベントがあたり、日頃は会わない方と再会したり...と少し気もちがゆるむ時でもあります。家族と共に行事を一緒にすすめる、友だちとお話しを楽しむことはいいことだと思いますが、気のゆるみから悪い誘惑に負けることは、あってはならないことです。

自分自身の健康を守るには、自分、強い心です。たとえアルコールに関して考えてみましょう。

◎なぜ未成年者はお酒を飲んではいけないのか？

理由は2つ。1つは未成年者飲酒禁止法という法律があること。もう1つは、成長期の未成年者にとってのアルコールは、心と体に大きな悪影響を与えるからです。



◎お酒はなぜ未成年者に悪いのか？

アルコールには脳の働きを抑える作用がありますから、それ自体成長期には悪いものです。しかし、それだけでなく、アルコールは酵素によって分解されて出来るアセトアルデヒドという物質は、強い毒性をもっています。赤面、頭痛、ほお気を起こすだけでなく、体組織に対しても毒性を発揮して成長障害となります。

◎お酒は脳にも悪い？

アルコールを大量に長い年月飲むと脳が縮んでくるとは知られています。これを脳萎縮とよび、物忘れなどの原因となっています。また、脳が発達段階にある未成年者ではアルコールによる悪影響を受けやすいのです。



※裏面に未成年者向けパンフレットを貼っています。