

ほけんだより

- 8月号 -

唐津西高校保健室 2020



8月になりました！やっと梅雨も明けて、暑い日が続いていますね。

暑期中、授業、部活動等を頑張っていますね。コロナウイルスに感染している人も全国で増加しています。今年は熱中症と合わせて、感染症対策もしっかりしていきましょう！！

夏バテしていませんか??

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、麺類や果物などで簡単に済ませる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないの、水分をあまり摂らない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はほとんどシャワーで済ませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

生活習慣を
チェックしよう!

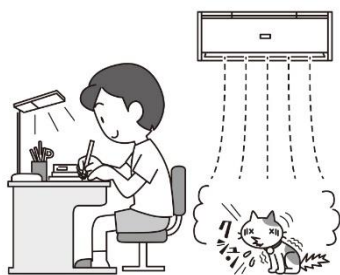


いくつ当てはまりましたか?

0個	夏バテの心配ゼロ!!
1~2個	今のうちにできていないことを見直せば大丈夫!
3~5個	これは心配……。後からジワジワ疲れが出そう。
6~8個	このままではまずい! 夏バテ間違いなし……。
9個以上	すでに夏バテしてまいっているのでは? 生活習慣を全面的に見直しましょう!

換気をしながら、

冷房を上手に使いましょう!!



● 風が直接当たらないようにする



● 設定温度を下げすぎない



● 除湿機能を使って湿度を下げる



● タイマーを使って睡眠時の冷え過ぎを防ぐ



● 冷え過ぎた場所では衣服などで体温を調節する

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



「お酒に酔う」って、どういうこと?

アルコールの分解中に体内で発生するアセトアルデヒドは、神経毒性を持っています。この毒性が作用すると、顔が赤くなる、おしゃべり・多動になる、千鳥足になる等の「酔った」状態になります。神経の深くに到達すると、意識を失ったり、呼吸中枢まで麻痺させ最悪死亡することもある。

こんな風に誘われたら、どう断りますか?

一杯くらい大丈夫だよ、飲んじゃいなよ

アルコール依存症になりたくないから

未成年で飲み始めた人はアルコール依存症になりやすいと言われています。依存症になると、飲んではいけない場面でも飲まずにいられず、信頼も失われます。

ちょっとつきあえよ

将来、子どもが欲しいから

性ホルモンに作用し、二次性徴に影響が出る危険があります。インボテツツや無月経の原因にもなります。

20歳になるまで絶対飲まない決めてるから

未成年がお酒を飲むと危険だから

未成年はアルコールの分解能力が未熟。少量でも急性アルコール中毒になり、命に関わる場合も。記憶障害や麻痺などの後遺症が残ることもあります。

お店の人に迷惑をかけたくないから

未成年にお酒を提供したお店には、50万円以下の罰金。また、保護者や監督代行者が未成年飲酒を止めなかった場合も、料りに処せられます。

そもそも未成年の飲酒は法律で禁止されています。堂々とNOと断るのいいです。

あなたは、どう断りますか?

考えて書いてみよう