



ほけんだより 唐津くんち号







唐津商業高校 保健室
2023. 11. 1

今年も唐津くんちが開催されます。

期間中は県内外から人が集まり、長い時間を家族以外の人と過ごしたり、大人数で食事をする機会が増えるかもしれません。インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が始まっています。油断せずに感染症対策に注意しながら、過ごすようにしましょう。

唐津くんち期間も基本的な感染症対策を忘れずに！

<p>マスク着用を心掛けましょう！</p> <p>室内で過ごすときはマスクを着用し、換気をしましょう。屋外で観覧する場合も人との距離が近い時や公共交通機関利用時は、マスクをして過ごしましょう。</p> 	<p>食事前や帰宅後は手洗いをしましょう！</p> <p>帰宅後はすぐに手洗いをしましょう。</p> <p>食事前の手洗いが難しい場合は、携帯用のアルコールスプレーやウエットティッシュを持参しましょう。</p> 
<p>箸やコップ、お皿の共有はやめましょう！</p> <p>大勢での食事や出店で買って食べる時、他の人との共有を控えましょう。</p> <p>共有した中に感染者がいた場合、感染リスクが高まります。</p> 	<p>体調が悪いときは、参加を控えましょう！</p> <p>もし体調に異変を感じたら、参加を控える・約束を断る勇気が大切です。</p> <p>無理に参加することで、周りの人に迷惑がかかります。</p> 

体温調節しよう



服装で

感染症対策以外にも注意をしてほしいことが…！！

唐津くんち期間中は、行動範囲や交友範囲が広がったり、家に帰る時間がつい遅くなってしまうこともあるかもしれません。

しかし、「唐津くんちへ行ったから体調を崩した。学校を休みます。」では困ります。高校生にふさわしい行動を心掛け、学校生活に支障が出ないようにしてください。

□薄着や露出の高い服装で出歩かずに気候に応じた服装を心掛けましょう。

特に夜間は冷え込みますので、宵曳山に行く予定の人は注意してください。



□不必要に夜遅くまで集まったり、外で過ごすことは控えましょう。規則正しい生活を心掛け、寝不足や疲れがたまらないようにしてください。



タバコ・お酒・ドラッグは誘われても **NO!!!**

タバコの身体への影響



- ① がんや、様々な病気のリスクが高まる
 - ② 集中力・持久力が低下
 - ③ 成長への影響（酸素が行きわたらず、身長が伸びなくなります）
 - ④ 肌の劣化（たばこ1本につき、レモン半分のビタミンCが奪われる）
 - ⑤ 口臭がきつくなる
- 発育途上にあるみなさんは、より有害物質の影響を受けやすい！

「自分はもう大人。だからお酒を飲んでも平気なはず。」とっていませんか？



みなさんの身体はまだ未完成！成長段階のあなたの心身にとっては、害となるだけです。20歳未満の飲酒が禁止されているのには、それだけの理由があります。

- ① 脳の機能を低下させます。
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ③ 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。
- ④ アルコール依存症になりやすくなります。
- ⑤ 20歳未満の者を守るために飲酒を禁ずる法律があります。

薬物のことを甘くみていませんか？



○薬物は脳にダメージを与える。

薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。そして、一度ダメージを与えられた脳は、薬物を使う前の状態には戻らなくなってしまいます。

○薬物はやめられなくなるから危険！

薬物は乱用を続けると「耐性」ができ、使用量が増えていきます。また、「依存性」によって、自分の意志だけではやめたくてもやめられなくなってしまいます。

○いま、危険度が増しているのは**大麻**です！

大麻による少年の検挙者が急増しています。「海外で合法だから安全」ではありません。知覚の変化や学習能力の低下、運動失調だけでなく、長く使い続けると、精神障害やIQの低下、薬物依存を引き起こします。

断る勇気を持ちましょう！

タバコやお酒、ドラッグを始めるきっかけは「好奇心」や「友人からの誘い」です。言葉で断れる場合は、勇気をもってきっぱり早めに断ることが大切です。「仲間外れにされるのが怖い」などの理由で断ることが難しい場合は、その場から立ち去りましょう。タバコやお酒、ドラッグの話が出そうになったら話題を変えるという方法もあります。

タバコのウワサ...これ、間違いです！

大人っぽくなれる？

X タバコを吸う姿はかっこよく見えるかもしれませんが、でも、血管が細くなったり体内のビタミンCが壊されたりして、肌のツヤがなくなる、シミ・しわが増えるなどの影響が…。吸い続けると、年齢よりも老けて見える「タバコ顔」になってしまいます。



ダイエットになる？

X タバコの影響で食べ物の味を感じにくくなり、食欲が落ちることがあります。一時的に体重が減るかもしれませんが、これは不健康にやつれただけ。また、喫煙本数が多い人ほど肥満になっているという研究もあります。



参考

- ・国税庁「20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由」
- ・東京都保健医療局【20歳未満の者向け】禁煙教育副教材
- ・厚生労働省 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」啓発資料