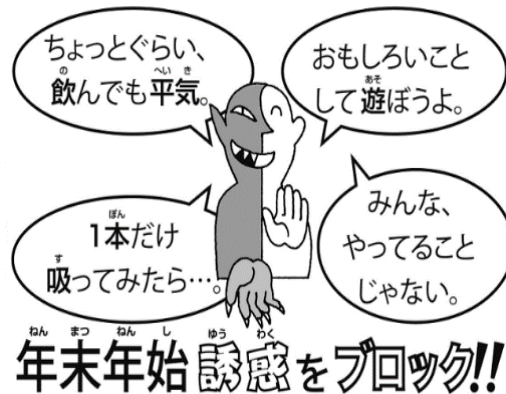


ほげんだより



令和元年12月23日 武雄中学校 保健室

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きます。よく考えて行動し、しっかり自分の「命」を守りましょう。



年末年始誘惑をブロック!!

① 甘い誘惑に乗らない!

その誘惑があなたの輝く未来だけでなく、命まで奪ってしまうかもしれません。

きっかけは「好奇心」。でも、その先に待っているのは…

喫煙

好奇心から…75%
友人や仲間の誘い…56%
先輩の誘い…10%
※複数回答

たばこを吸ったことがある

高校生の約10人に1人(9.5%)

初めて吸ったのは?

16歳	…17.3%
17歳	…各13.2%
18歳	…各13.2%

がんにかかるリスク

喫煙者のリスクは、たばこを吸わない人の約2倍!!

飲酒

好奇心で…60%
友人や仲間のすすめ…24%
親にすすめられて…18%

お酒を飲んだことがある

高校生の約2人に1人(45.8%)

なぜ危険? 若者の飲酒

急性アルコール中毒
血液中のアルコール濃度が上昇、脳がマヒし、死の危険も。

アルコール依存症
未成年から飲酒を始めると、依存症になりやすい。

薬物

みんなやってるよ
楽しくなれるよ!!

1回だけ試してみよう……

1kai dake…

こんなものになりすぎていることも

- アロマオイル
- バスソルト
- ビデオクリナー

「合法」「脱法」と呼ばれていても、中身は危険な薬物です。

心身への悪影響だけでなく、薬物を手に入れるため、犯罪にかかわるケースも。

性

僕のこと好きならいいでしょ?

ちょっと心配だけど…大丈夫だよ

妊娠

10代の人工妊娠中絶
中絶件数全体の10.3%が20歳未満。

性感染症

性器クラミジア感染症
感染者の10人に1人は、15~19歳

年齢別の内訳

16歳	…13.5%
17歳	…19.6%
18歳	…25.2%
19歳	…34.7%

感染に気づかないまま放置すれば、将来の不妊につながることも。

今、きちんと考え、きっぱりと断る勇気が、あなたの未来を守ります。

② 冬休みは、病院受診・治療のチャンス！

むし歯や視力低下等で病院受診ができていない人がいます。普段は、部活動などで忙しくなかなか受診できない人も、冬休みはいつもより病院へ行く時間がとれると思いますので、ぜひ、この機会に、受診・治療をしましょう。

放っておくと、気づかぬうちに進行していくこともあります。自分のために、早めの受診を！

③ 基本的な生活習慣で、免疫力アップ!!

クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えれば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

[保護者様へ]

◎冬季休業中にインフルエンザ・麻疹（はしか）・風疹等の感染症に感染された場合、学校までご連絡下さい。（12月28～1月5日は学校は不在になります。）

◎病院受診する際は、マスクを着用しましょう。

★県内でもインフルエンザ等の発生報告があります。出かけるときは、マスク着用！帰宅後は手洗い！で感染予防に努めましょう。