

いつもより
ちょっとだけ
長い冬休み

令和元年 12月24日 武雄北中学校 保健室 文責:中島

2019年
ありがとう
そして皆さん
元気でね!



ほけんだより



冬休みは短い期間ですが、生活習慣が乱れやすくなります。体調を崩さないように過ごしましょう。
起こったことを取り消しにできないのが現実です。しっかり自分の「命」を守り、決して危険な目にあわないように
よく考えて行動しましょう。「おかしいな」と感じる、危険察知力を磨きましょう!

① やっぱり健康第一! かぜやインフルエンザなどの感染症から体を守ろう!

<p>お風呂</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●やや熱めのお湯(42℃ぐらい)に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。 	<p>1 歯みがき</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。 	<p>2 髪を乾かす</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。 	<p>3 ツボ</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだの冷えを防ぐ。
<p>5 呼吸法</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鼻から吸って、鼻から吐く。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。 	<p>あなたのからだをかぜから守る10の方法</p>		<p>6 睡眠</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●早めめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。
<p>7 うがい</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。 	<p>8 換気と加湿</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。 	<p>9 食べ物</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。 	<p>10 手洗い</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。

予防の基本は、やっぱりこれ!

【受験を控えた3年生のみなさんへ】 もちろん1・2年生も気を付けよう!

冬休みで、起床・就寝等の生活リズムを崩してしまうと、なかなか元に戻りません。

高校入試の本番は朝からスタートします。その時間に頭脳が100%働ける準備を整えるためには、今から良い生活リズムを作っておくことが重要です。

★冬休みも平日(登校日)と同じくらいに起きる。

★夜しっかり寝るために、長い昼寝をしない。

★夜遅くまで、強い光(テレビ・ゲームなど)をあびない



② 甘い誘惑に乗らない！ その誘惑^{ゆうわく}があなたの輝く未来だけでなく命まで奪^{うば}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
- ビデオクリーナー

「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。

パッケージをよく見よう！

「お酒」の文字はないかな？

ほんとうにシニース？

ちょっとぐらい、飲んででも平気。

おもしろいことして遊ぼうよ。

みんな、やってることじゃない。

1本だけ吸ってみたら…

困ったら一人で悩まず相談してください。

年末年始誘惑をブロツク!!

③ 冬休みは、病院受診・治療のチャンス！

present for you

冬休みは受診・治療のチャンスです。

休みに気になるところ、みてもらう。

受診・治療のすすめ

むし歯や視力低下で病院に行っていない人が、まだいます。普段は、部活動などで忙しくなかなか受診できない人も多いようです。この冬休みは、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、気づかぬうちに悪化していくこともあります。自分のために、早めの受診を！



【保護者の皆様へお願い】

冬季休業中にインフルエンザに感染された場合、学校までご連絡下さい。

(12月29日~1月3日は閉庁日になります。)

