

今月の保健目標

かぜを予防しよう

玉川中学校保健室

寒さ対策 万全ですか?

登校時、ジャージだけの格好の人を見かけますが…寒くありませんか? ウインドブレーカー、コートなど風を通さない上着があるとよいですね。



● **3つの首を温めよう**

首・手首・足首を温めると寒さ対策に効果大!

● **下着を着よう**

汗を吸ってくれて保温の効果があります。下着1枚プラスで暖かさ約4℃アップします。

● **上手に重ね着をしよう**

単にたくさん着ればよいというものではありません。素材の異なるものを重ねることで、空気の層がたくさんでき、熱が逃げにくくなります。



この世にカゼの特効薬は存在しない

皆さんがかぜをひいたときにのむ薬は、熱やせきなどの各症状を緩和させる薬。カゼそのものを治す特効薬ではありません。

特効薬がない以上…
予防がいちばん

<p>かぜのウイルスを避ける</p> <p>カゼ、インフルエンザがはやる時期は、人混み、カラオケBOXなどの密室は、ウイルスも多いので避けたほうがいいですね。</p> <p>避けられない人混み=教室などではこまめに換気し、ウイルスを追い出すとともに、ウイルスをまき散らさない、もらわないために、マスクの活用を。</p>	<p>うがい・手洗い</p> <p>吸い込んだ空気、汚れた手…、ウイルスは鼻や口から体内へ入り込みます。それを防ぐためには、こまめにうがい・手洗いをするのがいちばん。</p> <p>石けんが苦手</p> <p>殺菌効果のあるカテキンを含むお茶でうがいをするのもGood! ハンカチ・タオルと一緒に、お茶を入れた水筒を用意しては?</p>	<p>かぜに負けない体づくり</p> <p>適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事…、普段からカゼに負けない体づくりをしておくことが大切です。</p> <p>衣服の調節、肌着の着用、ストレスの発散など…、体力を低下させない心がけも有効ですね。</p>
--	---	--

☆ 冬季に流行しやすい学校感染症の出席停止基準 (医療機関で診断された場合に限る)
出席停止期間

インフルエンザ…発症後五日を経過し、かつ解熱後二日を経過するまで
感染性胃腸炎…下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が良くなるまで

☆ 二学期に実施した尿検査は、所見のあった生徒にのみ通知をしていますのでご承知ください。

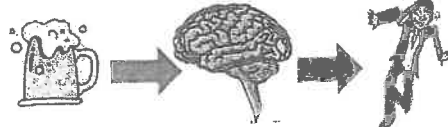
アルコールについて正しく理解しよう!

未成年の飲酒が禁止されている理由は?

大人に比べて未成熟で、アルコールによる心身の健康への悪影響を受けやすいため、法律で守られているのです。

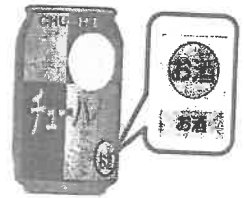
アルコールの害

急性の害



飲酒 → 脳の動きがマヒ → 酔う

まず、理性をつかさどる脳の活動が鈍くなります。
さらに飲み続けると、脳全体がマヒして酔いが進みます。
そして、呼吸をつかさどる部分までマヒが広がると死に至ることもあります。



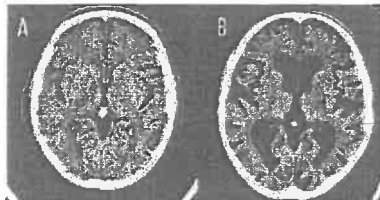
「お酒」のマーク

長期間大量の飲酒を続けると 起こりやすい病気

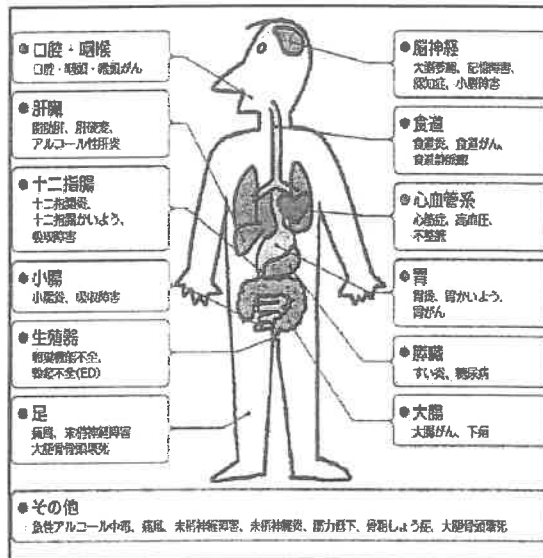
慢性の害



長期間、大量の飲酒を続けると...
全身の病気につながる!
アルコール依存症になることも...



A: 健康な脳 B: アルコールで委縮した脳



ノンアルコール飲料は、20歳以上の人が飲むことを想定してつくられたものです。

ノンアルコール飲料

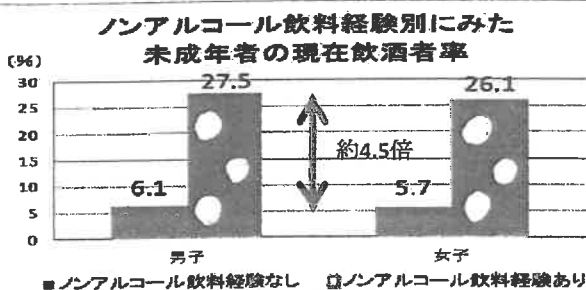
『未成年者飲酒禁止法』を知っていますか?

- 日本では、未成年者(満20歳未満)の飲酒を法律で禁止しています。
- お家の人や周囲の大人が未成年者の飲酒を止められなかった場合には、法律で罰せられます。
- 未成年者にお酒を売った人は、法律で罰せられます。



★あなたがお酒を飲むことによって、周囲の大人が罰せられることもあるのです。

飲む前に表示を確かめよう!! 身近にあるアルコールを含む飲み物



ノンアルコール飲料経験者は、未経験者より約4.5倍も飲酒につながっています!

勧められても、断ろう!

参考文献:

・「健康日本21」厚生労働省、「健康ひらしま21」広島県、「未成年者がお酒を飲んではいけない15つの理由」国務省、「お酒について知っておきたいこと」国務省、「子どもの飲酒を防ぐのはあなたです」2005学習研究社イブニング・メディカル監修、「若い命も奪うアルコール性肝障害の恐怖NAVERまとめ」、「1センチはチャンスの保健指導-健康教育イラスト-カムCD-ROMVOL.3心とからだの健康編(東山書房)」、「アルコール依存症治療回復の手引き(小学館)」、「保健指導のレシピ(東山書房)」

芸北地域保健対策協議会未成年者飲酒防止教育資料作成委員会作成資料より掲載