

# ほけんだより

2023年12月22日発行 No.20 天王寺川中学校 保健室

今年もあと1週間あまりで終わります。みなさんにとって、どんな1年でしたか？それぞれの目標や夢に向かって頑張れましたか？

いよいよ来週火曜日から冬休みです。年末年始は、親戚や友達と集まって過ごす機会が増えます。羽目を外さず、新たな気持ちで充実した日々を過ごしましょう。

## お酒の誘惑に負けるな！悪影響がたくさん！

20歳未満の飲酒は、「発達途中の体」だからこそ、たくさんの悪影響があります。法律で禁じられているのはそのためです。

「少しなら大丈夫だから…」とすすめられても断る、そこから立ち去るなど、自分の体を守る行動をとりましょう。



どんなに誘われても絶対にNO！

## みなさんのような発達途中の体では・・・



- 集中力が続かず、学習意欲が低下する。
- 精神的成長や心理的発達が停滞する。
- 怒りっぽくなる。自己中心的になる。
- 理性的な行動ができなくなる。
- 脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮を早める危険がある。

- 急性アルコール中毒を起こしやすい。
- アルコール依存症を短期間（数ヶ月～2年）で発症しやすい。
- 脂肪肝や肝硬変などの「肝臓障害」を引き起こしてしまう。
- 膵炎や糖尿病などの「膵臓障害」を引き起こしてしまう。



※ 20歳未満の飲酒・喫煙は、法律で禁じられており罪に問われます。

## 冬休みを元気に過ごすカギは、睡眠リズム！

睡眠には心や体の問題など、いろいろなものが影響しています。

### ぐっすり眠るための6つのヒント

《ヒント1》起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定にしよう。

《ヒント2》カーテンを開けて日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

《ヒント3》朝ごはんを食べよう

夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は大切です。

《ヒント4》エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがちです。利尿作用で夜起きる原因にもなります。

《ヒント5》眠るギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激（ブルーライト）で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもおすすめです。

《ヒント6》就寝時間を決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

規則正しい生活に加え、感染予防対策もしっかりして、元気に過ごしましょう！

★こまめな手洗いを続けよう。

★かからない！うつさない！咳エチケットを守ろう。

★必要に応じて、マスクを着用しよう。

★外から帰ったら、手洗い・うがいをしよう。

★換気と加湿で、ウイルスの嫌いな環境を！

（温度18℃～22℃、湿度50%～60%が理想的）

### 受験生のみなさんへ

冬休みは勉強をがんばろう！と、みなさんが思っていることでしょう。睡眠時間をけずることなく、計画的に勉強しましょう。勉強と息抜きのバランスが大切です。

