

保健だより No.23

えがお



2024年12月20日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

もうすぐ冬休み。クリスマスや大晦日・お正月など、楽しい時間がたくさんあります。でも、羽目はずさないようにしましょう。

また、気持ちよく新年を迎えるため、家族の一員としての役割も大切です。部屋の片づけやお掃除など進んで手伝いましょう。

未成年者の飲酒が体に及ぼす影響



およ えいきょう

胃腸

- ・粘膜が荒れて下痢をしやすい。
- ・吐き気をもよおすことがある。

- ・判断力が低下する。
- ・視力・聴力が低下する。
- ・言葉がはっきりしない。



脳

肝臓

- ・アルコールが分解されてアセトアルデヒド（有害物質）になる。
- ・頭痛、ドキドキ、悪酔い、中毒が起こることがある。

性ホルモン

- ・女性の場合、月経不純になる可能性がある。
- ・男性の場合、勃起障害になる可能性がある。

皮膚

- ・体温が上がる。
- ・顔などが赤くなる。

さらにこんな危険性も

脳細胞が破壊され、萎縮することで、知能が低下する可能性がある。
アルコールをうまく分解できず、急性アルコール中毒などになる可能性がある。



依存性になる危険性が高くなり、短期間でアルコール中毒になる可能性がある。

冬休みを元気に過ごすために

不規則な生活が続くと、免疫力が落ち、体調を崩す原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

- ◎規則正しい生活をする。
- ◎適度な運動をする。
- ◎しっかり寝る。SNSなどの使用で睡眠時間を減らさない・早寝早起き。
- ◎栄養バランスを考えた食事をする。

規則正しい生活に加え、感染予防対策もしっかりし、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つくろう！（温度18℃～22℃、湿度50%～60%が理想的）



冬休みはいつも以上にSNSの使用が増える時期です。普段、冗談で言う言葉でも、SNSだと表情や雰囲気が見えないので、悪口と感ずることもあります。送信する前に、誰かを不快な思いにする内容ではないかしっかり読み直しましょう。

最後に、**飲酒、喫煙は絶対にしてはいけません！！**

20歳未満の人の飲酒、喫煙は未成年者飲酒禁止法、未成年者喫煙禁止法という法律で禁止されています。

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。＊早寝早起きを心がけ、受験当日に体調を崩さない習慣をつくりましょう。起きて3時間で頭がフル回転するのが理想的。