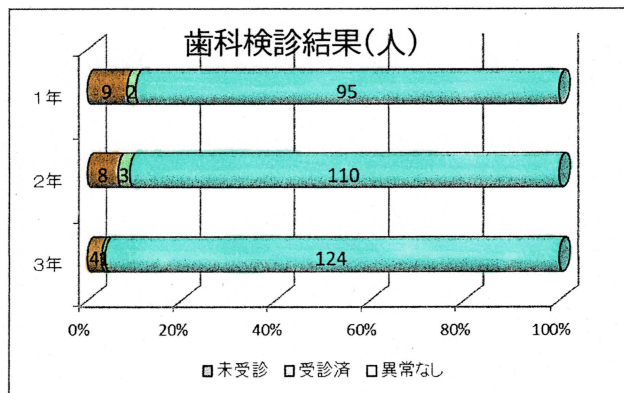
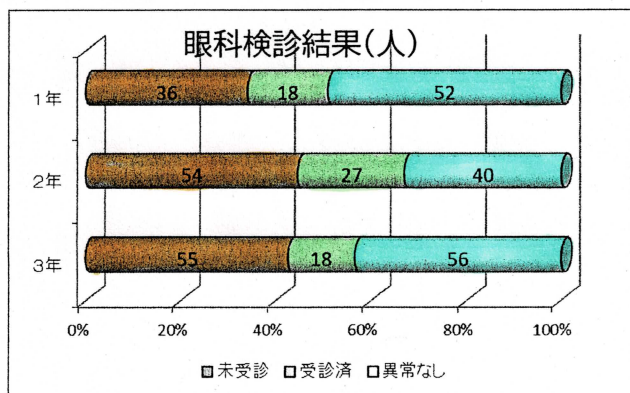


12月のほけんだより

治療は冬休みのうちに！

4月に行われた眼科検診の結果、視力B以下で受診が必要な人は全校で208人いましたが、まだ135人が未受診です。視力低下をそのままにしておくと、黒板を写すのに時間がかかったり、事故に気づくのが遅れたり、損をすることがたくさんあります。また、同様に歯科検診の結果、治療が必要な人は27人いましたが、まだ21人が未受診です。むし歯は早く治療したほうが時間もお金も少なく済みます。冬休みのうちに治療を済ませて、勉強やスポーツで実力を十分発揮できる状態にしてから、新しい年を迎えましょう。

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年12月8日)



冬休みも生活習慣を維持して心も体も健康に！

今年度の冬休みは13日間ありますが、短い期間の中に、クリスマスや年越し、お正月など、楽しい行事がたくさん控えています。明日も休みだと思つと、つい夜更かししたり食べ過ぎたりと、自分に甘くなってしまうがちですが、なるべく早めに元の生活習慣に戻すようにしましょう。

①決まった時間に起きて朝陽を浴びる



②朝ご飯で栄養と水分補給



③体を動かして運動不足防止



④食べ過ぎに気をつける



⑤スマホやゲームはルールや時間を決めて



⑥夜更かししないで8時間睡眠



*** たばこの誘いには絶対 NO! ***

A くんの場合



Q 1本だけならいつでもやめられる?

A タバコに含まれるニコチンには依存性があるので、1本でもやめられなくなる可能性があります。がんになってもやめられない程タバコは依存性が高いので、意志の強さだけでやめるのは非常に困難です。

Q タバコを吸うとカッコよくなる?

A 息はくさいし、歯はやニで黄色くなるし、肌も荒れるので、全然カッコよくなれません!

Q タバコを吸うと気分がすっきりする?

A ニコチン切れでイライラ→吸うと一時的に解消→すぐにニコチン切れでイライラ、の繰り返しなので、タバコですっきりしているのではなく、タバコがイライラの原因なのです。

Q どうして未成年はタバコを吸ってはいけないの?

A 未成年は体が成長中なので、思考力や判断力が低下したり、がんになる確率が高くなったり、大人よりもタバコの影響を強く受けるからです。

Q 友達や先輩に誘われたら?

A 絶対に断りましょう。タバコがなくても続く友情こそが本物の友情です。最初の1本にはっきりNO!と言えるかどうか大切です。

B さんの場合



*** お酒の誘いには絶対 NO! ***

A くんの場合



Q 少しくらいなら飲んでも大丈夫?

A 少しでも脳が麻痺するので、理性や判断力が低下してトラブルの原因になることがあります。

Q 一気飲みしたら盛り上がって楽しそう?

A 一気飲みすると急性アルコール中毒で死んでしまうことがあります! 楽しいどころか悲しい結果になってしまうので、大人になっても一気飲みは絶対にやめましょう。

Q ジュースみたいだからアルコール濃度は低い?

A 見た目はジュースに似ていても、アルコール濃度はビールと同じかそれ以上ある場合も。ジュースのつもりで大量に飲むと、急性アルコール中毒になる危険性があります。

Q どうして未成年は飲んじゃいけないの?

A 未成年はアルコールを分解する能力が弱いからです。少量でも急性アルコール中毒になったり、短期間でアルコール依存症になる危険性があります。

Q 友達や先輩に誘われたら?

A 絶対に断りましょう。お酒がなくても続く友情こそが本物の友情です。最初の1杯にはっきりNO!と言えるかどうか大切です。

B さんの場合

