

ほけんだより

令和6年12月20日
新座市立第四中学校
保健室 No.9

来週から冬休みが始まります。クリスマスやお正月などイベントを楽しく過ごしたい、受験にむけて勉強をがんばりたい、趣味や読書で一人の時間を満喫したい等、いろいろな過ごし方があると思いますが、何事にも健康第一です！学校が休みでも、生活リズムを崩さないように気を付けましょう。



保健室からのお知らせ



- 1月の身体測定は1月9日（木）〔全学年〕です。身長と体重を測定します。
- スポーツ振興センターの書類や健診の治癒証明書等、出し忘れていた書類がないか確認をお願いします。特に、スポーツ振興センターの申請は受診した月から2年間が有効期限です。申請漏れがないように、お気を付けください。
- 保健室のジャージや体育着を借りている人は、忘れずに返却してください。

冬休みの過ごし方



食事・睡眠・運動の生活習慣を大切にしましょう。冬休みだから…と昼夜逆転、部屋に引きこもり生活になってしまうと、新学期に生活リズムを戻すのが大変です。寝不足や栄養不足は免疫力が落ちて、感染症にかかるリスクも上がります。



冬休みは治療のチャンス

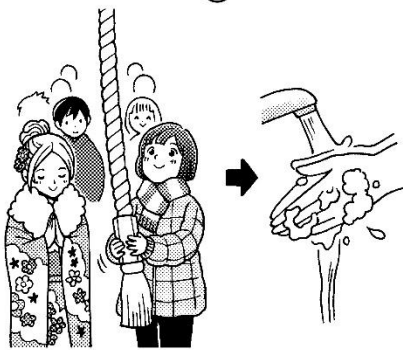


むし歯や視力など未受診の項目があれば、冬休みに病院へ！

むし歯の治療率
30.2%

むし歯ゼロまであと…
37人

冬休みも健康に過ごすために



混雑、密集した場所から帰ったら手洗い・うがい



体調が悪いときは、ゆっくり休もう



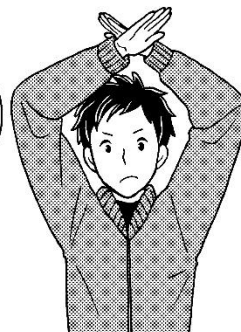
タバコ



お酒



危険ドラッグ



SNSの出会い

チケットあるからいっしょに行こう！

写真交換しよ〜！

高額支払い！

簡単術運び

闇バイト

危険な誘いを受けたらその場から離れて、すぐに信頼できる大人に相談しよう

20歳未満の飲酒が禁止されている理由

長期休みは家族や親戚、友達と集まる機会が多いと思います。もしもそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒を勧められたらどうしますか？20歳未満の飲酒が禁止されている理由を知っていますか？

将来アルコール依存症になりやすいから

お前も一杯どうよ！
なんだかフワフワする。お酒って楽しいかも

大学生になり、飲酒が習慣に
飲みすぎだよ…

社会人1年目、嫌なことがあるとお酒を飲むようにくそ〜！

社会人3年目、会社に行く前に泥酔…

10代の飲酒とアルコール依存症には深い関りがあります。15歳から飲酒を始めた人の約50%がアルコール依存症になると言われています。また、飲酒開始年齢が低いほど、短期間で急速にアルコール依存症を発症する恐れがあります。

急性アルコール中毒になりやすいから

楽しいから一緒に飲もうよ

え…

ちょっとだけなら大丈夫かな
おっ！いいね！

いっき いっき！ あんまり飲んでないはずなのに…
なんだか楽しくなってきた
もっと…もっと…

倒れて救急車で運ばれる…

10代の体は発達途中で、お酒(アルコール)を分解する力が弱く、少量の飲酒でも危険です。ましてや「いっき飲み」のような飲み方をすると分解が追いつかず、心臓や呼吸機能などに異常がおこり、最悪の場合は死に至る危険もあります。

ジュースみたいに見えても「お酒」「アルコール」と書いてあるものはお酒です。間違えて飲まないようにしましょう！20歳未満の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。

飲酒 NO!

「体に悪いから飲まない」
「脳の成長に悪いから、大人になるまでやめとく」
「20歳未満にお酒を勧めた人が罰せられるんだよ」
「お酒がなくても楽しめるから、いらない！」

…など、
はっきりと意思表示をして断りましょう。

