

えがお 冬休み号

平成22年12月24日
波崎第四中学校
保健室

行事がたくさんあった2学期も終わり、明日から冬休みが始まります。

冬休み中は、クリスマスにお正月とイベントが続き、食生活や睡眠時間などが不規則になりがちです。冬休み明けには、1年生はスキー学習、3年生は受験が待っています。冬休み中も規則正しい生活を送って、生活のリズムを崩さないように気をつけましょう。



冬休みは、受診・治療のチャンス！

むし歯や視力低下で病院に行っていない人が、まだまだたくさんいます。普段、部活動や塾などの習い事で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。

冬休みは、いつもより病院に行く時間がとれると思います。この機会に受診・治療を済ませましょう。

そして、気持ちよく新年を迎えましょう！



冬休みの健康生活



① 早寝早起きをしよう！（夜更かししない）

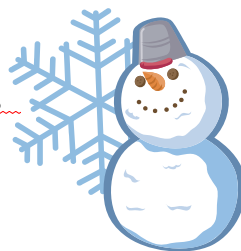
テレビやゲーム、携帯電話は、おもしろいけれど時間を決めて使いましょう。夢中になって、朝になってしまったということがないように…。

② 食べ過ぎ注意！

クリスマス、お正月とイベントがたくさんあって、おいしいものが多いけれど、食べ過ぎには十分注意しましょう。新学期には、体位測定があります。

③ お酒やタバコ…すすめられても断ろう！

未成年のみなさんは、お酒やタバコは法律で禁止されています。また、成長期のみなさんの脳やからだに大きな影響があります。どんなにすすめられても断わりましょう。



タバコ、アルコール、薬物は絶対ダメ！



未成年者がタバコを吸ったり、アルコールを飲んだりしてはいけないことは、知っていますよね。法律でも禁止されていますが、それは、成長期の子どもの体とところに、とても大きな影響があるからです。また、シンナーや麻薬など薬物にも絶対に手を出してはいけません。体やところがボロボロになったり、思わぬ事件に巻き込まれたりする危険があるからです。タバコ・アルコール・薬物は、友だちや大人からすすめられることがあっても、「NO!」とハッキリ伝えることが大事です。自分の健康は自分で守るものです。体とところがいつも元気でいられるように、「健康によくないことはしない」という信念と断る勇気を持ちましょう。

タバコの害

なんと、タバコには、人の体に害のある化学物質が約200種類も含まれているのです。そのうち、発がん性の物質（ガンのもととなる物質）は、約60種類！タバコを吸うと、それらの悪いものが肺に取り込まれ、血液に運ばれて体全体に広がるのです。そのうえ、タバコはまわりの人にもよくない影響を与えます。タバコの先から出るけむり（副流煙）にも、たくさんの有害な物質が含まれているからです。「タバコは百善あって一利なし」。自分と自分のまわりの大切な人の健康を守るために、よく覚えておいてください。



タバコに含まれる有害な物質

ニコチン………血の流れを悪くし、胃や腸が荒れるものとなります。
タール………ガンのもとになるヤニです。
一酸化炭素………血の中にある酸素の流れを悪くします。

タバコの悪い影響

- 運動をすると、すぐに息切れする
- せきやたんが出る
- 胃腸の調子が悪くなる
- 身長が伸びにくくなる
- 脳に影響がある（記憶力や学習意欲が低下する）
- ガンになりやすくなる
- ニコチン中毒になる（タバコがやめられなくなる）

アルコール（お酒）の害

アルコール（お酒）を飲むと、脳や体にさまざまな影響があります。特に、思春期の子どもは脳や体が成長している最中なので影響を受けやすく、とても危険です。また、急性アルコール中毒（突然、大量のアルコールを飲むと、脳や神経がまひして、数分～数十分で死ぬこともあるこわい病気）も起こしやすいのです。そのため、未成年者はアルコール（お酒）を飲んではいけず法律でも決められています。まわりの友だちや大人にすすめられても、ぜったいに飲んではいけません。



アルコールの悪い影響

- 脳の神経細胞の成長が遅くなったり、停止してしまったりすることがある
- 急性アルコール中毒を起こすことがある
- 胃や腸、肝臓などの調子が悪くなる
- 栄養バランスがくずれる
- アルコール依存症（たえずお酒がないと、手先がふるえたり、こころが落ち着かなくなったりする病気）になる
- 赤ちゃんに悪い影響がある



薬物の害

「S」「スピード」って、なんとなくカッコイイと思いませんか？簡単にやせられる便利な薬だと思いませんか？でも、その正体は覚せい剤、危険な薬物なのです。



覚せい剤や大麻、脱法ドラッグなどの薬物には「自分が自分でなくなってしまふ」ほど、体やところに恐ろしい影響があります。たった一回でも、強い作用があるため、急性中毒になったり、依存症になったりします。

また、薬物のために、万引きや強盗、暴力、殺人など悲しい事件もたくさん起きています。そのため、大人でも薬物は法律で禁止されています。皆さんも絶対に手を出してはいけません！

