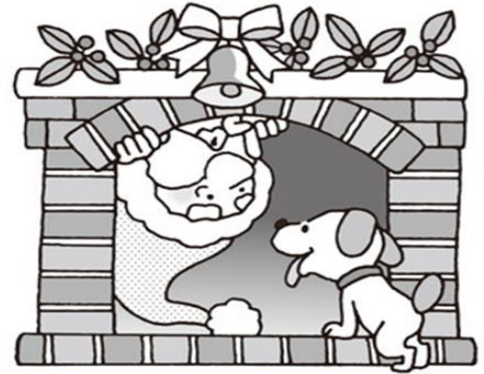




千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

今年も残すところあとわずか。振り返ると、どんな1年でしたか？ 今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った時間はかけがえのないもの。頑張った後の自分はきっと、以前よりも成長しているはずです。

また新しい1年が始まります。目標達成できた人もそうでない人も、今の自分をよりステップアップさせる新たな目標をたてましょう。まずは健康！ 冬休みを元気にすごしてくださいね。



なぜ未成年はお酒を飲んじゃいけないの？



冬休みはイベントが多く、お酒を目にすることが多い時期。中学生も高校生も、もう体は大人と同じように見えますが、未成年の飲酒は禁じられています。なぜ、未成年はお酒を飲んではいけなんでしょうか？

お酒を飲むと、アルコールは肝臓で分解され、吐き気や頭痛を起こすアセトアルデヒドという物質になり、最後は水と二酸化炭素になって体外に排出されます。この肝臓の分解能力が、未成年のうちはまだ未完成。肝臓をすり抜けたアルコールが、他の臓器に害を及ぼします。

大事な脳も、アルコールの影響を受けます。アルコールには脳の中の「理性や判断」を司る部分の活動を抑える作用があり、逆に「本能や情動」に関わる部分の活動が活発になってしまいます。理性でなく本能で判断することになるので、いつもならやらない失敗をしてしまうのです。他にも、記憶力や判断力、思考力、意識の低下など様々な影響があります。

また、アルコールには依存性があり、未成年の飲酒は、依存症になる危険性が高いといわれています。



皆さんの体や心は、まだ成長途中。たくさん勉強や運動をして、心も体も豊かにしなければなりません。そんな大切な時に、ちょっとした好奇心や断り切れない弱さでアルコールの悪影響を受け、大きな失敗をしたり、思い通りの道を選べなかつたりしたら、とても残念です。

誰から勧められても、キッパリ断る勇気をもちましょう。先輩からの誘いなど断りづらいときには「この後、出かける約束があるので」とその場を離れるのもひとつの方法です。



インフルエンザを 予防する 3つのステージ

ウイルスを 減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスは
グッと減ります



インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- ・温度20~25℃
- ・湿度50~60%

換気で追い出す



インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

ウイルスを 入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を
触らないことも大事



ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から
入るウイルスをガードできます



インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

ウイルスと 戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を
高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。



十分な睡眠をとる

ストレスを軽くする

栄養バランスよく食べる