

ほけんだよ 冬休み号

真野中学校 保健室 令和5年12月22日 発行

今年も残すところあとわずかになりました。どんな1年でしたか？ 冬休みはクリスマスやお正月と行事が続きます。夜更かしや食べ過ぎに注意して、生活リズムを意識して元気に過ごしてくださいね。年末は、普段できていなかった場所の掃除をして、部屋も心もスッキリしよう！気持ちよく新年を迎える準備ができるといいですね。来年もみなさんにとって良い1年になりますように・・・。



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

なんでダメなの？

お酒

冬休みになると、親戚や友だちと集まって楽しく過ごす機会が増えます。こんなとき、注意しなければならないのが、お酒の誘惑です。

20歳以下の飲酒には、「発達段階の体」だからこそ気を付けなければいけない悪影響があります。法律で20歳未満の飲酒が禁止とされているのは、理由があります！



お酒は20歳以下の体に悪影響がある！

成長途中の体はいろいろな影響を受けやすいため、20歳未満は法律でお酒を飲むことを禁止されています。

健康問題の例

脳障害

？（記憶力低下、脳萎縮）



精神面への悪影響

（精神的・心理的発達の停滞）
（怒りっぽくなる、自己中心的になる）



性腺機能障害

（男性：インポテンツ）
（女性：生理不順や無月経）



臓器障害

（肝臓、すい臓）

アルコール依存症

（数ヶ月～2年で発症しやすい）

急性アルコール中毒

「いけないこと」とわかっているけど、断り方がわからないと困ります。断り方の例をみましょう。

ちょっとくらい平気だから飲んでごらん

断り方の例

- ☐ 興味がないから、いらない
- ☐ 成長途中の体にはよくないからやめておく
- ☐ やめておく（いらない）
- ☐ ちょっと用事があるから、行くね



仲間だから断らないよね？

断り方の例

- ☐ （味が）好きじゃないから、いらない
- ☐ 学校で体に悪いと聞いたよね、やめておこうよ
- ☐ やめておく（いらない）
- ☐ ちょっと用事があるから、行くね



大丈夫！ほとんどジュースみたいなものだよ！

なんでダメなの？

たばこ



脳の働きに悪影響



運動に悪影響



成長に悪影響



肌荒れ、しみ、しわ



断り切れないと思ったら、その場から立ち去るなど、自分を守る行動をとしましょう。



若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。成長期にたばこを吸うと、大人以上の悪影響を受けます。誘われてもはっきり断りましょう！



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードが目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
大切

夜眠りやすくするためには、
日中元気に活動するエネルギー
補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にもなります。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。寝る前は部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に
必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。

睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろいろなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

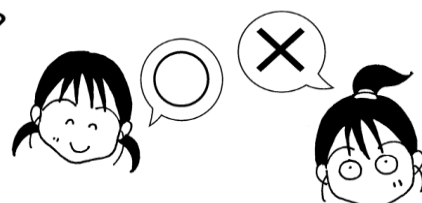


1月9日(火)は 身体測定です！

☑ **体操服を忘れないように！**

髪型を後ろや上でまとめない。ポニーテールなどは避ける。

髪の毛は横に結んでください。
正しく測れません。



冬休みには、病気の治療・検査も

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらった人で、まだ病院に行けていない場合は、時間のある冬休みに行きましょう。

お知らせをもらっていない人も、体のことで心配ごとがある場合は、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

