

ほけんだより12月

冬休み号

令和5年12月25日
小平市立小平第二中学校
保健室 No.11

明日から冬休みが始まり、1週間ほどで2023年が終わります。この1年間、みなさんは心も体も健康に過ごすことができましたか？大晦日には除夜の鐘を聞きながら1年をふり振り返り、2024年に向けて新たな目標を立ててみてはいかがでしょうか。時間にゆとりのもてる冬休み、有意義に使うかどうかはみなさん次第です。何かとイベントの多い冬休みですが、基本的な感染症対策を忘れずに、生活リズムを崩さないように過ごしてください。来年もいい年にしましょうね。3学期始業式、新しい年の始まりを元気に笑顔で会えることを楽しみにしています。



加しよう！あなとも家族的に参一員です。

規則正しい生活習慣
受験当日のスケジュールに合わせた生活を

特に3年生のみなさんは、試験本番に向けて生活リズムを整えていきましょう。「試験が近づいてから整えれば大丈夫。」というわけにはいきません。試験当日、100%の実力を発揮するためには、日頃から心身ともに健康であることが何よりも大切です。



2学期の保健室利用状況

9/1~12/22

(人)

	けが	体調不良
1年生	32	39
2年生	30	32
3年生	22	39



自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる
夜は _____ 時に寝る
_____ をがんばる



気をつけて!! 低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り...ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良...そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例	#8000 こども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
	#7119 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

食事とおやつとのバランス

つい、おやつを食べ過ぎていませんか？ 育ち盛りまんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。おやつという、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節にはおいしい焼き芋もぜひどうぞ♪ 食事に影響しないよう、タイミングも意識しながら、おやつタイムを楽しみましょう。

保健室からのお知らせ

先月実施しました脊柱側弯（モアレ）検診（2学年および他学年対象者）を受診した生徒の結果については、12月21日(木)に担任を通して「次年度再検査」「2次検査」の対象生徒のみにお知らせを配布しています。通知がない場合は「異常なし」です。

お酒もタバコも絶対ダメよ！

タバコの3大有害成分

タバコには約 200 種類もの有害な成分が含まれていますが、なかでも3つの有害成分がとくに知られています。

- 【ニコチン】
ニコチンには血管を収縮する作用があります。このためニコチンが体に入ると体の末端に血液が行かなくなってしまいます。また、習慣性があり、タバコの依存症の原因になります。
- 【タール】
タバコの成分で、化学物質が集まったどろどろしたものをまとめてタールと呼んでいます。がんを引き起こす成分も多く含まれ、喫煙者にがんにかかる人が多いのは、タールのせいだともいえます。
- 【一酸化炭素】
一酸化炭素が体内に入ると体の中は酸素不足になります。酸素はあらゆる生命活動に必要。酸素不足になると、脳は動かず、すぐに息切れし、細胞の活動も衰えて、成長期であれば成長が止まったりします。

20歳未満の飲酒・喫煙は、
法律で禁止されています。
絶対に手にはしてはいけません。

喫煙による体への害

- ・運動をするとすぐに息切れをする
- ・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）
- ・がんになりやすくなる（肺がん・咽頭がん・食道がんなど）
- ・ニコチン中毒になる（偏頭痛・不眠・呼吸器疾患など）



すすめられても
お酒・タバコは絶対



それってジュース？ お酒？

飲む前にパッケージをよく確認しよう！



お酒

お酒の表示はありませんか？

急にアルコールを摂取した時の危険性

一気にお酒を飲むと、血液中のアルコール濃度が急に上がり、酔いを感じる前に呼吸中枢がまひして死に直結します。また、アルコールには解毒剤がないので、血液中から有害な物質がなくなるまで待つしかありません。
吐いたものがのどにつまって窒息することもあります。
未成年ではアルコールに対する考え方も甘く、「ノリ」でお酒を飲んでしまいかねません。一気飲みが命にかかわることを肝に銘じ、大人になるまでお酒を飲むのはやめ、また、大人になってからも無茶な飲み方は決してしないようにしましょう。

【吐く】



【救急車で搬送】



【意識を失う】



【こん睡→死】



アルコールによる体への害

- ・脳の神経細胞の成長が妨げられる（脳の萎縮）
- ・急性アルコール中毒を起こすことがある（最悪の場合、死に至ります。）
- ・胃腸や肝臓などの調子が悪くなる
- ・栄養バランスが崩れる
- ・アルコール依存症（絶えずお酒がないと、心が落ち着かなくなる、手が震えるなどの症状。）

受動喫煙によって起こる病気

自分はタバコを吸わなくても、タバコの先から立ち上る副流煙を吸って（受動喫煙）病気になることがあります。実は、タバコを吸う人が吸い込む主流煙より、副流煙の方に2倍から 100 倍の有害物質が含まれているのです。

太字は受動喫煙との関連がほぼ確定している疾患
細字は受動喫煙との関係が指摘されている疾患

がん	肺がん 副鼻腔がん 膵臓がん 膀胱がん 子宮（頸）がん 白血病（小児・成人） 脳腫瘍
呼吸器	慢性咽頭炎・喉頭炎 気管支喘息（小児・成人） 呼吸機能低下
心臓・血管	動脈硬化 狭心症 心筋梗塞 脳梗塞
妊娠時	低体重出生 先天奇形 流産 死産 周産期妊婦死亡 胎児のがん遺伝子発現
小児	呼吸機能低下 風邪 急性気管支炎・喘息様気管支炎 肺炎 中耳炎 乳幼児突然死症候群 慢性扁桃腺炎 アデノイド 手術時麻酔トラブル 発育障害 知能発達障害
アレルギー他	化学物質過敏症 アトピー性皮膚炎 花粉症悪化

生徒のみなさんへ

年末年始は、大人がお酒を飲む機会が多いと思います。その時、もしあなたにお酒やタバコを勧めてきても、きっぱりと断ってください。成長過程にあるみなさんにとって、お酒やタバコは薬物と同じくらい体や心にダメージを与えます。「まだ子どもだから体によくないんだ。」「20 歳になったら一緒に飲もうよ。」など、うまく断れるようなセリフを用意しておくとういでしょう。

保護者のみなさまへ

適度の飲酒なら「百薬の長」と言えるかもしれませんが、それは大人の場合であり、成長期の子どもにとってタバコやお酒は「百害あって一利無し」です。「家でのお酒やタバコが許されるなら、他の場所でも…。」と、飲酒・喫煙場所は広がっていきます。ご家庭でも「お酒・タバコは 20 歳になってから。｣のご指導をお願いします。また、今年も様々な場面で大変お世話になりました。ありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。

今年1年も
元気に過ごせましたか？



♪自分へのプレゼントは？♪

あなたにとってこの1年で、一番「嬉しかったこと」や「楽しかったこと」は何ですか？心が満たされるプラスの感情は、新しい年へ向けてエネルギーの源となるはずです。たくさん見つけて、ぜひ自分へのプレゼントにしてください♪ 自分や家族、周りの人達へ「ありがとう♡」も言えるといいですね♡

Merry Christmas ! & Happy New Year !