

# 12月のほけんだより

冬休み号

令和4年12月23日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No.10

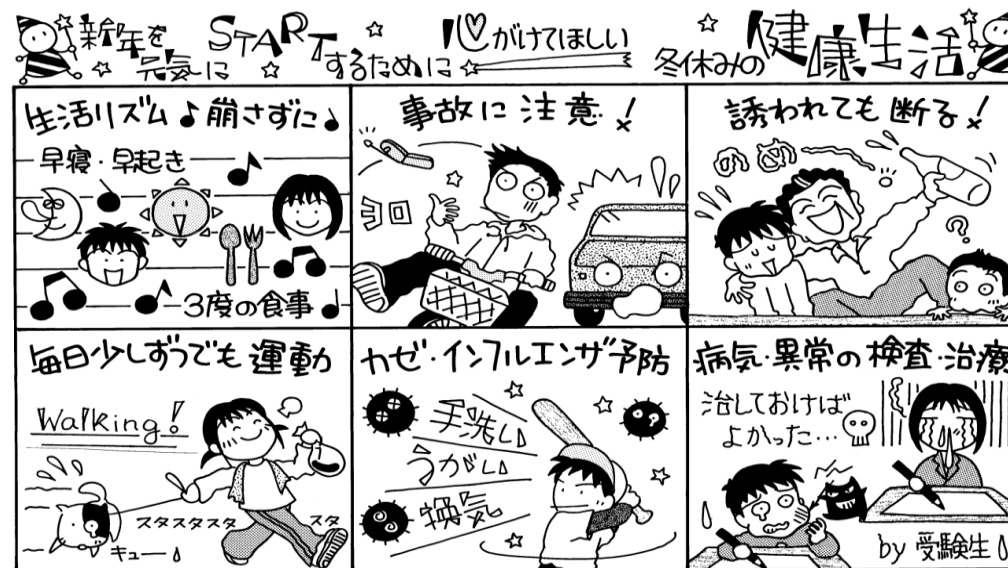
明日から冬休みが始まり、1週間ほどで2022年が終わります。この1年間、みなさんは心も体も健康に過ごすことができましたか？大晦日には除夜の鐘を聞きながら1年をふり振り返り、2023年に向けて新たな目標を立ててみてはいかがでしょうか。時間にゆとりのもてる冬休み、有意義に使うかどうかはみなさん次第です。何かとイベントの多い冬休みですが、生活リズムを崩さないように過ごしてください。もちろん健康観察（検温）や感染症対策も忘れずに。来年もいい年にしましょうね。3学期始業式、新しい年の始まりを元気に笑顔で会えることを楽しみにしています。



家の大掃除に積極的に参加しよう！あなたも家族の一員です。

## 規則正しい生活習慣

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)

	内科	外科	その他
1年生	32	25	1
2年生	58	38	1
3年生	37	30	2



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

# 冬も「おしゃれ障害」に注意!

小中学生の低年齢での化粧が目立っており、化粧をすることにより、体に大きな害をおよぼすことがあります。特に、小中学生の皮膚の厚さは大人の3分の2程度と非常に薄く、目や口の周りの皮膚は、さらに薄くなっています。そのため化学物質や金属などによる刺激に大変弱く、アレルギー症状を引き起こしやすくなります。冬場は空気の乾燥もひどいため、さらに皮膚が乾燥しやすく過敏になっています。

毛染めや脱色、眉毛を整えるために抜く、アイプチ（二重まぶた形成化粧品）、マニキュア、ピアスなど、たくさんの化粧品が今は低価格で手に入ります。特に、みなさんは目の周りの化粧にこだわり、興味をもち始めるお年頃でもあるでしょうが、思春期こそ生涯の皮膚や髪を、健康に美しく保つための大事な土台づくりの時期です。そして、今が一生のうちで1番美しい肌と髪の毛があるときです。おしゃれは、大人になればいつでもできます。その時に、さらに健康的で美しい肌や髪の毛でいられるよう、今は化粧品の使用は控え、自分の体を大切にしてください。

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも 自分でできる感染症対策 しっかり続けることが大事



### 保健室からのお知らせ

先月実施しました脊柱側湾症（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12日(月)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。

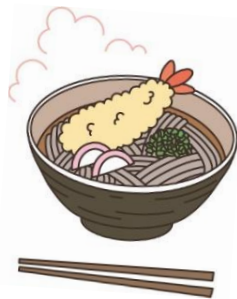
### 【一酸化炭素】

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



### アルコールが入っているよ

【ドリンク剤】

意外に多量のアルコールが含まれています。栄養補給や疲労回復は食事や休養で行おう。



【洋菓子】

ケーキ、チョコレートなどで、強いお酒が使われているものがあります。気をつけて。



ジュースのようにみえるお酒にも注意!!

### 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。

吐いたものがどにつまづい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】



【意識を失う】



【救急車で搬送】



【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られてきても、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って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、今年も新型コロナウイルス感染症予防対策を始め、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♪

あなたにとってこの1年で、いちばん「嬉しかったこと」や「楽しかったこと」は何ですか?これらは全て新しい年へのエネルギーになるはずですよ。たくさん見つけて自分へのプレゼントにしてください♪ 自分や家族、周りの人達への「ありがとう♡」も言えると、いいですね(^)。

Merry Christmas! & Happy New Year!