

# 保健だより



令和3年12月24日  
四谷中学校 保健室

## 冬休みが始まります

今年度の冬休みは12/25～1/10の17日間。例年より少し長めですね。昼夜逆転した生活にならないよう、普段と同じ時間に起きるようにしましょう。

### 冬休み中も毎日「健康の記録」の記入を忘れずに!

毎朝の検温・体調(体調不良の症状)・食欲・家族の発熱 など  
※始業式の日、玄関で「健康の記録」を提出して健康チェックを  
してから教室に入ります



## まだまだ続けよう! 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



### 密接場面でのマスク着用

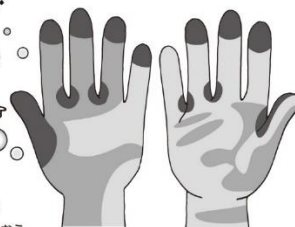
距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 手洗いはココに注意!

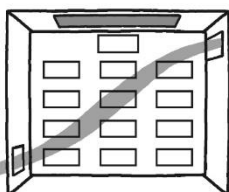
■ 注意して洗おう  
■ 少し念入りに洗おう  
■ かなりがんばって洗おう

手の甲 手のひら



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



学校だけでなく家でも換気をしましょう!

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

### ウイルスの生存時間

空気中  
3時間

ボール紙の表面  
24時間

プラスチック・ステンレスの表面  
48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



き り と り

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

四谷中学校

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)

# 冬休みは解放感からタバコ・アルコール薬物などの誘惑が・・・

## どうしてお酒は 20 歳になってから？

①年末年始はクリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんありますね。「だから、少しくらいならお酒を飲んでもいいかな…」なんて思っていないですか？ お酒は未成年（20 歳未満の人）が飲んではいけないことが法律で決まっています。では、なぜダメなのでしょう？



### 急性アルコール中毒になりやすい

②みなさんの体は、成長しているところです。もちろん、内臓も成長しています。とても大事な脳も成長している今、アルコールを飲むと、脳が縮んでしまい、脳の神経細胞がダメージを受けます。アルコールを分解する働きをしている肝臓も未発達なため、悪影響を受けてしまいます。また、アルコールに慣れていないので、「急性アルコール中毒」という状態になりやすく、命にかかわることもあります。

### アルコール依存症になるとお酒を飲むのをやめにくくなる

③みなさんのような年齢の子どもたちは、ふだんお酒を飲まないのので、飲む量の判断ができません。そのため、どんどん量が増えてしまい、お酒を飲むのをやめられないアルコール依存症という病気になります。アルコール依存症になると、お酒を飲むことをコントロールできなくなったり、飲まない手がふるえたりイライラしたりします。また、内臓のはたらきが悪くなり、病気にもなりやすいのです。



### 大切な時間を失ってしまう

④また、若いときからお酒を飲み始めた人ほど、問題行動を起こしやすくなったり、暴力をふるったりする可能性が高いと言われています。そして、アルコールを飲んで依存症になってしまうと、いろいろなことにやる気がなくなります。勉強したり運動したり、友だちと遊んだりすごしたりすることがどうでもよくなって、生活にも問題が出てきます。



### 体が大きくても未成年の飲酒は NG!!

⑤中学生や高校生、大学生位だと、みなさんから見ると大人のように見える人もいますよね。「体の大きさが大人と同じ位なら、もう大人と変わらないんじゃない？ お酒を飲んでも大丈夫なんじゃないの？」と思う人もいるのではないのでしょうか？ でも、先ほども説明したように、見た目が大人と変わらなくても未成年です。ですから、体が大きくてもお酒を飲むのはダメ！



### 脳の麻痺が進むとからだ全体に影響が出る

⑥お酒を飲んで、酔って楽しそうにしている大人がいます。血液に溶け込んで脳に運ばれたアルコールによって脳が麻痺することが「酔う」ということです。大人でも、楽しくお酒を飲めるのは最初だけ。アルコールの量が増えると、酔いが進みます。すると、同じ話を何度もしたり、ふらふらしたりします。さらに進むと、麻痺は脳全体におよんで呼吸がしにくくなり、最悪の場合には命にかかわることもあります。



### アルコールを勧められてもきっぱりと断ろう

⑦「少し位平気だよ」「ジュースみたいなものだよ」と、みなさんにアルコールを勧めてくる人がいるかもしれません。でも飲むのはゼッタイにダメ！ ①「飲まない！」「イヤだ」という気持ちを伝えてください。②飲まない理由があることをわかってもらいましょう。「『ゼッタイに飲まない』とお父さん（お母さん）と約束しているから」など、自分が大切にしていることを理由に断りましょう。③子どもがアルコールを飲んではいけないことを言いましょう。



### お酒は 20 歳になってから

⑧20 歳未満の人がお酒を飲むことが法律で禁じられていることは、みなさんもよく知っていると思います。2022 年 4 月 1 日から、成年の年齢が 20 歳から 18 歳に引き下げられますが、お酒を飲めるのは 20 歳以上というのは変わりません。みなさんが健康で元気に成長するためにも、大切な時間をすごすためにも、20 歳になるまでお酒は飲まない！ということを守ってくださいね。

