

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

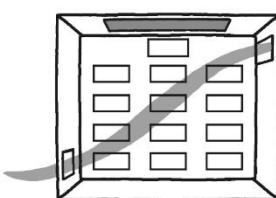
※始業式の日は、玄関で「健康の記録」を提出して健康チェックをしてから教室に入ります

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。



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いいですが、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。

密接場面でのマスク着用

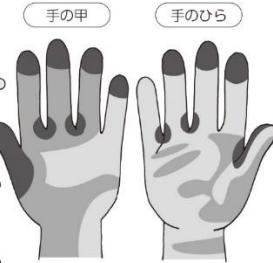


距離がとれないときはマスクをつけ、
マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつける意味がないので、
鼻と口をしっかりと覆い、
顔との間にすきまができるよう注意しましょう。

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



学校だけでなく
家でも換気を
しましょう!

新型コロナウィルスはどれくらい生きる?

新型コロナウィルスは、
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
に入れること。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

がみひょうめん
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。

せっかく
石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すぐ
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、楽しみな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…」なんて思ってはいませんか？ 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みんなの体は、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、命にかかることがあります。

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みんなのような年齢の子どもたちは、ふだんお酒を飲まないので、飲用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やすいのです。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、飲まないと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ふと、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つて、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ることがあります。

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、みんな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 歳以上というのには変わりません。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。

