

ほけんだより

12月

平成26年12月5日
吉川市立中央中学校
保健室

冬休みは、クリスマス、お正月など楽しい行事がたくさん。多くの人が集まったり、みんなで食事をしたり、思わぬお金が入ってきたり…でつい羽目を外してしまう。寒い毎日、昼夜逆転した生活になってしまう。何てことのないよう、しっかり気を引き締めて生活してください。

誘惑に負けない冬休みを！



中学生の飲酒がいけない訳

- ① 未成年はまだ発達途中のため、肝臓でのアルコール分解が大人に比べ遅いため、体内に長時間アルコールが残り、急性アルコール中毒になりやすい。命の危険もある。
- ② 脳細胞が活発に成長する時期にアルコールを入れると悪影響を及ぼし、脳（記憶をつかさどる海馬）の委縮が起こり成績を低下させる。
- ③ アルコール依存症になる危険性が高く、大人になってから大量飲酒しやすい。
- ④ 未成年の飲酒は危険な行為（飲酒運転、事故、トラブル）につながりやすい。



中学生の喫煙がいけない訳



- ① タバコの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれている。体へのダメージは大人より重大な悪影響を与える。タバコは吸い込んだ瞬間から、ニコチン作用で、全身の血管が収縮し、血液の流れが悪くなる。そのため全身への酸素、栄養が十分行きわたらず、脳や臓器の機能低下が起こる。
タバコの煙には、一酸化炭素も含まれており、息の中には、吸わない人の 20

倍の一酸化炭素が検出される。いわゆる常に軽度一酸化炭素中毒状態といえる。そのため、心肺機能が低下し、持久力や反射、反応も鈍くなる。

- ② ニコチン依存症になりやすい。集中力がなくなり、学力低下やイライラが多くなり、切れやすくなる。
- ③ 若いうちから有害物質を体内に入れているため、体に受けるダメージが大きい。がんや心臓病などで将来若いうちに死亡する危険性が増加する。
- ④ ニコチンは、血管を収縮させるだけでなく、血管そのものを傷つけるため老化が速い。皮膚への酸素栄養補給も十分に行えないので、しみ、しわが増える。
- ⑤ 飲酒・喫煙は違法薬物の入口になりやすい。

フー！フー！受験生！



三者面談も終わり、いよいよ受験が間近になってきました。冬休みは朝から晩まで塾という人もいるかもしれませんが、受験は埼玉県の中三年生全員がライバルと思っている人もいますが、受験こそ最大のライバルは自分です。ゲームをしたい自分に勝ち、不安になる自分を慰め、イライラする自分に気分転換を与え、努力という行為で自分に自信をつけさせる。そして、みなさんの進路を家族の人みんなが心配し、応援しています。口には出せなくても、応援してくれている家族にそっと感謝しながら、この一番つらい時期を、乗り切ってください。頑張ってくださいね。

- ① 生活リズムを崩さない。この時期に昼夜逆転なんてとんでもないよ！
- ② 一日の中で気分転換をする時間を作る。マラソン・ストレッチもいいですね。
- ③ 食事は三食しっかり摂る。特に朝食は大事です。ブドウ糖は脳のエネルギー！
- ④ 無駄な人混みは避ける。余計なウイルスはもらわないように。
- ⑤ かぜ・インフルエンザは手洗い・うがい・気合いで予防すべし！
- ⑥ 暗記モノは寝る前に覚えると睡眠中に定着すると言われている。おためしあれ。

保護者のみなさまへ

本校でもインフルエンザが流行り始めています。インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止期間となっています。感染拡大防止のためです。よろしくお願いいたします。

また、むし歯の治療が済んでいないお子さんは是非治療を開始してください。

今年も残りわずかとなりました。1年間お世話になりました。ありがとうございました。良いお年をお迎えください。