ほけんだより

平成 29 年 12 月 22 日
枚方市立長尾中学校
保健室　　No.　8

冬休みはクリスマス、大晦日、そしてお正月といろいろイベントが続きます。すっきり元気に新学期がむかえられるよう、冬休みを過ごしてくださいね。

飲酒しない！誘われても断る！興味があっても飲まない長尾中生！！

1. なぜ、未成年はお酒を飲んではいけないの？

①急性アルコール中毒になりやすい。

飲みなれてないので、自分がお酒の飲める体質かわかっていない。中には全くお酒が飲めない性質の人がいる。

②お酒が体に及ぼす害を受けやすい。

大人が 10年20年とかけて脳の細胞が縮まったり、肝臓が固くなったりするのが、未成年は数年でおこってしまう。

③成長の妨げになる。

身長・体重の伸びが悪くなる。
生殖器に影響する。
発展途上の脳細胞にも強く影響する。

④短期間でアルコール依存症になりやすい

未成年は大人にくらべ、数年で依存症になってしまいやすい。

年末年始誘惑をブロック!!

誘惑の言葉は、いつも魅力的に聞こえます。断るとかっこ悪いという気持ちにもさせられます。でも、本当にかっこいいのは、いやなこと、ダメなこと、したくないことは、きっぱり断ることです。年末年始は、何かと誘惑の多い時期ですが、強い気持ちで数々の誘惑をブロックし、あなたの体と心を守ってください。

2. 飲酒年齢　なぜ 20歳までお酒を飲めないの？

「未成年飲酒禁止法」で定められている。発育と社会性の両面から決められています。未成年を守るための法律です。

3年生の皆さん！1・2年生も！有意義な冬休みになりますように！

「朝を制するものは、受験を制す！」

冬休みに体内時計が狂うと 3学期のスタートは大変。3 年生は受験を控えています。試験やテストでは朝一番から頭がフル回転しなければ困ります。年末年始で「遅寝・遅起きが習慣になってしまった」という人は、新学期が始まる前にまずは、「早起き」から始めて生活のリズムを整えてください。

「朝を制する人の3つの習慣」
- ☆決まった時間に起きる
- ☆朝日をあびる
- ☆朝ごはんを食べる

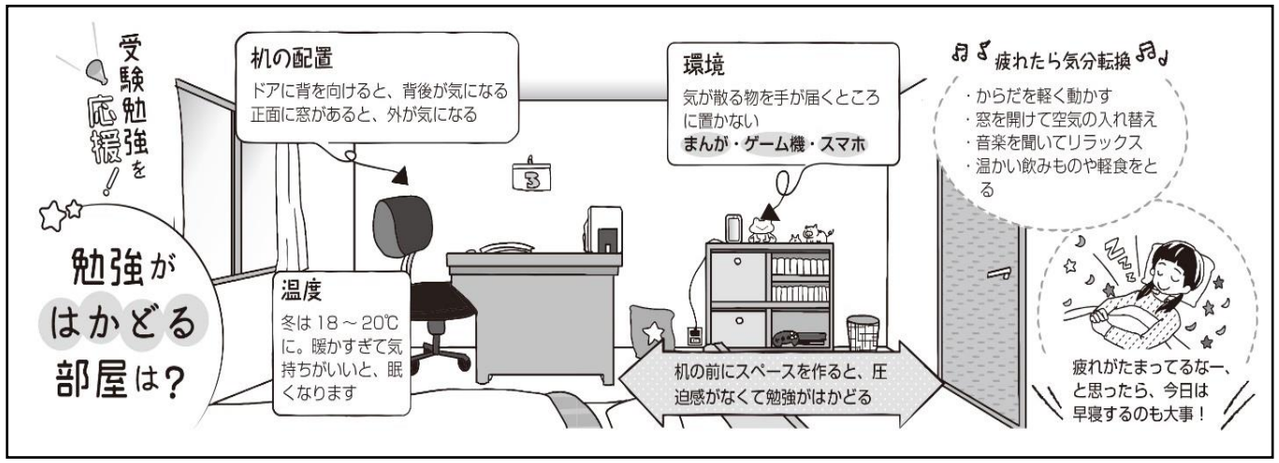
5分でいいので、朝の光を浴びてください。体内時計がリセットされて、活動的な一日が過ごせます。

3つの首を温めて体ポカポカ

北風が ピューッ と吹いたら、
体が ガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- **首**　ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- **手首**　外に行くときは手袋を忘れずに
- **足首**　締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

勉強がはかどるために、掃除や模様替えはいかがでしょう？