

# ほけんだより

令和4年12月23日  
 瀬戸市立にじの丘中学校  
 NO.19 保健室



## 今年一年の感謝をこめて

令和4年もあとわずかです。どんな1年でしたか。  
 新型コロナウイルス感染症が初めて確認されて3年。今年も新型コロナウイルス感染対策に明け暮れた1年でしたが、みんな元気に過ごすことができ、とても良かったです。今年の反省をしっかりとって、新年の準備をしましょう。

## 冬休みを健康にすごしましょう！

生活リズムを崩さないように！  
 「早寝・早起き・朝ごはん」

ダラダラしすぎ

ピピーツ!! 冬やすみ

見すぎ やりすぎ

はめはずしすぎ

●●すぎに注意

食べすぎ 飲みすぎ

### ① ② ③ ④ ⑤ の おやくそく

① の中にはどんな文字が入るかな？

Let's Try!!

① とりすぎ注意

ごちそうWEEK

② うわくに負けない

ダメ。ゼッタイ。

⑤ んな元気で新年に会いましょう

☆HAPPY NEW YEAR☆

④ すんでお手伝い

かぞくみんなでのしくやろうよ♪

③ すみのあいだも早寝早起き

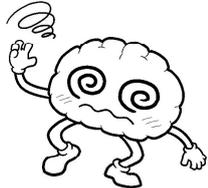
おはよー♪



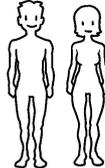
令和4年、どんな年でしたか。私は、充実したとても良い1年でした。みんなに感謝！冬休みを楽しんで、元気いっぱい新年を迎えたいと思います。冬休み中、元気でね！

「お酒は飲まない」「たばこは吸わない」 強い意志を持ちましょう！

## お酒が未成年者に与える影響



記憶力の低下など脳によく影響を与える



体の成長や性ホルモンによく影響を与える



急性アルコール中毒になりやすい



十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

クリスマス、お正月と楽しい行事が続きます。「チューハイやカクテルなどは、アルコール度数が低いから大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、れっきとしたお酒です。未成年者の飲酒は法律で禁止されています。また、成長期にある中学生がアルコールを摂取することは危険です。友だち同士で軽い気持ちで飲む、勧められたから飲むということのないようにしましょう。断る勇気が必要です！もちろん、たばこも絶対にダメ！です。



<自分を大切に！ 友だちを大切に！>



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



低温やけどにご注意！

やけどは、高温時だけではありません。こたつやカイロのようなじんわりとあたたかいものでもやけどになる場合があります。低温やけどは、自覚症状がなく、見た目も変わらないため、気付きにくいのですが、皮膚の奥の方まで達しているため、普通のやけどよりも重症なのです。特に、使い捨てカイロは、とても便利なのでよく使うと思いますが、正しく使わないと低温やけどをおこすことがあります。

## 貼るカイロを使うときは



直接肌に貼らない



貼っている場所を圧迫しない



同じ所に長時間あてない



コタツやストーブの近くで使わない



寝る時ははずす

※1月6日始業式後、身体計測を行います。半袖体操服、ハーフパンツを忘れずに持参してください。(成長の様子を確認するため、年間を通して、同じ服装で計測します)

※検温カードも忘れないよう持参してください。12月分も提出してください。