

平成25年7月19日

瀬戸市立南山中学校

保健室より

☆☆ 七月七日の七夕。みなさんは星に願い事、しましたか。忘れてしまった... そんなのしてないよ... というあなた。まだチャンスはあります。旧暦の七夕は八月。そして国立天文台によると、七夕の象徴、織姫☆彦星の星々が空高く見やすいのは、八月十三日の夜なのです。(今年は)もうすぐやってくる夏休み。星を見上げて、自分の夢を思い描いてみるのもよいですね。☆☆

夏休み

自分の健康(命)を守るための行動を!!

☆ 中学の時期は、友達の目が気になって、考え方や行動に影響を受けやすい時。友達のよい所から学ぶことがある反面、時には立ちどまって考えてみなくてはならない場面に出会うこともあるかもしれません。

☆ 今、やろうとしている行動は、成長期のあなたや仲間にとって、よい選択か? 「NO!」と言わねばならない行動もあることを、ぜひ心に留めておいてください。

未成年の飲酒

脳が萎縮する
発達途中の神経細胞が
ダメージを受けて、記憶力や
判断力が低下する。

急性アルコール中毒になる
アルコールを分解する能力が未熟なので、
内臓に負担がかかり、命を落とすことがある。

アルコール依存症になりやすい

未成年の喫煙

あけ
理由
は

がんになりやすい
60種類以上の発がん物質
を含むたばこ。15才までに喫煙
し始めると、肺がんで命を落とす可能性は30倍に。

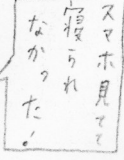
健康寿命が12年、短くなる
高血圧・心臓病・脳卒中・骨粗しょう症の
リスクが高まる。

肌のしみ・しわが早くできる

※ 未成年の飲酒、喫煙は命を脅かすだけでなく、法律で禁止されています。

携帯電話・スマホのこんなことある? ある??

一休言周不良が続くA君



長時間の携帯電話やスマートフォンの使用は、肩こりや首の痛みなどの不調を引き起こすだけでなく、ストレスやイライラの原因になっていることもあるようです。あなたはどうか?

