



H30. 12
茨木西高校
保健室

今日で2学期も終わり、今年も残すところあと少しとなりました。1年を振り返ってみて、自分の体調はどうでしたか？元気に毎日過ごせましたか？「自分の体調を管理できる」ということは、おとなになるうえで、とても大切なことです。冬休みに入ると、たくさん楽しみがあると思いますが、規則正しい生活を心がけて、3学期に元気に登校できるように、体も心もしっかりコントロールしておきましょう。

冬休みの誘惑。。。

冬休みは、2週間と短い期間なのですが、クリスマスにお正月と皆さんにとっては楽しいイベントがいっぱいあります。

羽目をはずして、法律で禁止されている「お酒」「たばこ」「薬物」に

絶対に手を出さないように！「つい誘われて・・・」という言い訳は通用しません。

今回は一番高校生が手を出しやすい「お酒」について取り上げてみます。



飲酒はどうして20歳から？ ⇒ 体と心に悪影響を与えるから！

◎ 脳への影響

脳は20歳頃に完成するといわれています。つまり高校生の皆さんの脳はまだ発達途上にあります。そんな時期に飲酒をすると、脳の神経細胞を壊し、記憶力、思考力が低下します。また、飲酒を続けることで理性的な行動ができなくなるといった人格形成の影響が見られます。

◎ 肝臓やすい臓などへの影響

アルコールは肝臓で分解されますが、高校生の肝臓ではアルコールを摂取してもうまく分解されずに、肝機能障害など起こし、他に様々な臓器に悪影響を与えます。

◎ 性ホルモンの減少

思春期に飲酒をすると、月経不順や勃起障害など性機能の低下がおこります。

◎ アルコール依存症になりやすい

飲酒の年齢が低ければ低いほど、アルコールに依存するまでの期間は短いとされています。さらに将来アルコール依存症になる可能性が高くなります。

★このような理由で10代の飲酒は法律で禁止されています。

すすめられても「NO」といえるように

「高校生が飲酒してはいけない理由」を知っておきましょう！



スポーツ振興センターの書類を早く出してください！

学校管理下（登下校、授業、部活など）において起こった災害について、医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの給付金申請ができます。

申請できる期間は災害発生の日から2年間です。

新規の申請時には、災害報告書（自分で記入する）、医療等の状況（病院で記入してもらう）、口座振替申出書（保護者に記入してもらう）が必ず必要です。

学校管理下で通院した人は書類を保健室に取りにきてください。

特に3年生は、早めに申請するようにしてください。

●申請時の注意

災害報告書は、自分でケガの経緯を記入し、部活でのケガなら顧問、授業中なら授業担当、それ以外は担任に内容を確認してもらい、サインをしてもらいましょう。

不備があった場合は、一度全ての書類を返却しますので、再度不備のないよう提出してください。



12月22日は冬至です

冬至は1年で日の出ている時間が一番短い日です。

冬至の日には「なんきん（かぼちゃ）」や「れんこん」など「ん」のつく食べ物を食べるのが良いとされています。それは「運」がつくという意味合いと、それらの食べ物には栄養があり、寒い冬を乗り切るためでもあるようです。

また、冬至の日には「ゆず湯」に入るのが良いとされています。お風呂にゆずを浮かべてみましょう。

ゆずには血行を良くする効果があり、風邪予防になります。

また「何事にも融通がきく」ようにという説もあります。

3年生の皆さんの中には、これからまだ受験勉強が続く人もいるでしょう。

「運」と「栄養」をつけて、寒い冬を乗り越えて欲しいと心から願っています。



元気で健康的な冬休みを！