ほけんだより　夏休み号

平成30年7月19日
釜利谷中学校
保健室　菅原里美

いよいよ夏休みが始まります。自由に使える時間が増えるので、部活動や勉強、趣味などの目標をたてて、充実した夏休みにできるといいですね。また、熱中症対策をしっかりして、暑い夏を乗り切りましょう。２学期の始業式には、一回り成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。

◆有意義な夏休みを過ごすために・・・

△スマホに時間を奪われていませんか？

みなさん、昨年の夏休みを思い出してください。スマホでSNSやゲームなどを長時間利用していたために、睡眠不足になってしまったり、計画していたことができなかったりした人もいるのではないでしょうか。便利なものですが、時間を決めて使用するなど、使い過ぎに注意しましょう。

△SNSのトラブルに注意！

SNSはトラブルがつきものです。何気なく投稿した写真を拡散されたり、炎上したり、個人情報を特定されたりすることもあります。一度投稿した情報をネット上から完全に削除することはできません。この先の受験や就職、結婚までついて回ることになるかもしれません。よく考えて利用しましょう。

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

４月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

健康診断で「受診のおすすめ」をもらった人は、**夏休み中に専門の病院を受診するようにしましょう。**

夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどうやって断りますか？

大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があって大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

◆なぜ、未成年の喫煙や飲酒はいけないの？

未成年の身体はまだ発達段階です。喫煙や飲酒は、心身の健康に様々な悪影響を及ぼします。

△未成年がたばこを吸うと・・・

- 身体の中に酸素が行き届かず、集中力や体力が低下する
- 肺がんや様々な病気のリスクが高くなる
- 脳が発達中のため、大人よりもニコチンの影響を受けやすく、たばこをなかなかやめられなくなる

△未成年がお酒を飲むと・・・

- お酒を分解する機能が未熟なため、急性アルコール中毒をおこしやすい
- 脳が発達中のため、脳の神経細胞を破壊し、脳を萎縮させる
- 飲酒の開始年齢が若いほど、アルコール依存症を発症しやすい

みなさんの心と身体と未来を守るため、未成年の喫煙や飲酒は法律で禁止されています。

喫煙や飲酒は、絶対にやめましょう！！

イラスト：健７月号