

12月の保健目標：インフルエンザの予防をしよう

先日の保健委員会で、12月の保健目標が決まりました。

以前にもお伝えしていますが、インフルエンザについてもう一度おさらいしてみましょう。

◇インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感（だるさ）など 全身症状	鼻、のどなど局所的

◇インフルエンザの予防

- ・インフルエンザワクチンの接種
- ・人ごみや繁華街への外出を控える
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・室内では加湿器等を使用して、適度な湿度を保つ
- ・十分な休養と栄養バランスのとれた食事
- ・うがい、手洗い（帰宅時や食事の前など）
- ・咳エチケット



- * 咳・くしゃみの際はティッシュなどで鼻と口を押さえ、他の人から顔をそむける
(できるだけほかの人から離れる)
- * 鼻をかんだティッシュはすぐに蓋つきのゴミ箱に捨てる
- * 咳をしている人にはマスクの着用を促す



◇インフルエンザにかかったら

早めに病院を受診し、ゆっくりと休みましょう。(学校は出席停止となり、欠席扱いにはなりません)
水分をよくとりましょう。お家の中でも家族の人への感染防止のためにマスクを着用しましょう。
外出は控えましょう。

未成年の飲酒は法律で禁止されています！！その理由は・・・？

もうすぐ冬休み！冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります！家族や親せき、友達とわいわい楽しむことも増えそうですが、気を付けてほしいのは、いつもと違う雰囲気にはハメを外しすぎてしまうこと。未成年の飲酒が法律で禁止されているには、ちゃんと理由があるのです。

体は大人と同じくらい大きいのに、なぜお酒を飲んではいけないの??

お酒を飲むと肝臓がアルコールを分解してくれますが、一度に大量のアルコールを分解できず、素通りしたアルコールは体中を巡りさまざまな臓器に悪い影響を与えます。未成年のみんなの肝臓はまだまだ未完成。肝臓で分解しきれなかったアルコールが短時間で臓器の障害を起こす危険が大人よりずっと大きいのです。

じゃあ少しだったら飲んでも大丈夫なんじゃないの??

お酒には依存性があります。未成年の飲酒は、少しだけ・・・と書いていてもやめられなくなったり、将来アルコール依存症になってしまう危険が高いと言われていたりします。アルコールの害は、肝臓だけではなく、記憶力・判断力・思考力・意欲の低下などが起こり、うつ状態を招くこともあります。

でも、もし誘われたら・・・ノリが悪いって思われたくない

「いや」とはっきり断ることが難しくても、「今から塾がある」「友達と約束がある」など理由をつけてその場を離れたたり、「顧問の先生にバレるとやばい」「親が厳しくて」など他の人や、「アレルギーだから」など体のことを理由にしたりして断りましょう。

アルコールの危険について、わかってもらえましたか？

みなさんの将来にはさまざまな道が広がっていて、どんな道を選ぶこともできます。

しかし、ちょっとした好奇心や、誘いを断りきれない弱さから体や心に悪い影響がでてしまい、思い描いていた道を選ぶことができなくなってしまったら・・・？

そんなことにならないためにも、絶対に飲まない！という

強い意志と、きっぱりと断る勇気を持ちましょう。

