# THE TENESTIES OF THE SERVICE OF THE



宮城県小牛田農林高等学校 令和元年12月20日



今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな1年でしたか?高校生活は、想像していたとおりだったでしょうか?いいことも、そうではなかったこともあると思います。でも、どれも成長するための出来事!一歩ずつ前へ進んでいきましょう。近隣の学校では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置がとられているところもでてきました。体調管理に十分気をつけ、冬休み中も元気に過ごしてくださいね。

## インフルエンザ

## はどうやってうつる?





態染者のくしゃみや でと一緒に出たウイ ルスを吸い込む。



マスクをする





ウイルスのついたモ ノを触った手から口 や鼻に入る。







空気でに漂う飛沫 核 (飛沫から水が が飛んだごく小さい 粒子)を吸い込む。



# 公分了心至少现分38



インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始め

ると、発熱の期間が1~2日短くな

ります。鼻やのどから出るウイルス

の量も少なくなるので、人にもうつ

しにくいです。

普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋 肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

#### ●早めに病院へ

#### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。 学校は出席停止で、欠席にはなりません。

## ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

#### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。



#### じつは冬も大切

# 水分補給

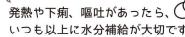


夏には熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

#### 「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- ●のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの 感染を防ぎます
- ●侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外 に出す働きを助けます

引いてしまったあとも



校内でもマスクをしている人が増え てきました。マスクは、鼻と口を確実 に覆って、すき間をなくすようにつけ ましょう。顔にフィットさせるには、 上下・裏表を正しく着用することも大 切です。

インフルエンザは、症状がでる1日 前から感染力があるといわれていま

す。流行時期にはマスクを着用し、予防に心がけましょう。



冬休みには、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。友達とわいわい楽しむ機会も増え そうですね。でも、気をつけてほしいのは、**いつもと違う雰囲気にハメを外すこと**。 少しだけ・・・ 1回だけ・・・なんてことのないように!!

# でも…膨脹に以

法律で禁止されていることには意味があります!



未成年は大人より も脳や内臓、二次性 徴への影響が大きく、 アルコール依存症に



タバコを吸い始める のが早いほどニコチン 依存になりやすく、や められなくなります。 また、肺がんなど様

々な病気のリスクにもなります。

#### 人に誘われたら?



はっきり断るのが大事です! 自分の健康は自分で守りましょう。





アルコールには、脳の中の「理性や判断」を司る 部分の活動を抑える作用があります。すると今度は 「本能、情動」に関わる部分が活発になってしまい ます。つまり、理性を抑えて本能がむくむく。 大人なら陽気になるくらいのアルコールでも, 分解 する力の未熟な未成年だと理性が働かず, 気持ち が大きくなって、無茶な行動をしてしまう原 因にもなります。たとえば「イッキ飲み」。イッキ による急性アルコール中毒で病院に運ばれる人は今 も多く、たびたびニュースでも報道されています。 他にも、危険な行動から事故にあったり、喫煙 や薬物につい手を出したり、普段しない大胆 な行動をしたり…。アルコールの害は体への 影響だけではないのです。

あなたたちの将来は、いろいろな道が広がってい ます。ちょっとした好奇心や, 断り切れない 弱さから体や心に悪影響が出て、思い通りの

道を選べなかったら、と ても残念です。誰から勧 められても、きっぱり断 る勇気を持ちましょう。





友だちや親戚の人から、 飲酒・喫煙に誘われた! 悪いことだとわかって

いるから、断りたい。でも、嫌な気 持ちにさせたくない…何て言えばい い? オススメは「PNP法」です。 ポジティブ(積極的)な言葉でネガ ティブ(消極的)な言葉を挟むので 「サンドイッチ法」とも言います。

#### 「お酒を飲まない?」と誘われたら

一口どう?

 $\Rightarrow \Rightarrow$ 

誘ってくれてありがとう **P** 



でも、からだによくないから 飲まないと決めているんだ

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけたくない、 そんなときに使ってみてください。











