

ほけんだより



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？ 予防法

飛沫感染 	感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。		マスクをする
接触感染 	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。		手をよく洗う
空気感染 	空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。		閉めきった部屋などの人ごみを避ける

＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏には熱心になっていたのに、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

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

インフルエンザかな？と思ったら

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。

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。

- 早めに病院へ
抗インフルエンザウイルス薬があります。
- 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。

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はハメを外すこと。 少しでも… 1回だけ…なんてことのないように！！

楽しい冬休み

でも…誘惑に**NO**

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に
NO



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もなりやすいと言われています。

タバコに
NO



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？

NO

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、喫煙や薬物について手を出したり、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。



上手に使おうPNP法



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？

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決めてるんだ **N**

20歳になったら一緒に飲もうね **P**

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。