

ほけんだより



12月になりました。「寒い、寒い」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。ぽかぽかと体が温まると、カゼに対抗する体の力が強くなります。おうちの人も忙しい月です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。

12月の保健目標
空気の入れかえをしよう

寒い冬は、どうしても部屋をしめきりがちですね。でも、しめきった部屋は、ほこりやウイルス、呼吸によって吐き出される二酸化炭素などで汚れていきます。そのため、空気の入れかえをすることが大切です。

2つのレベルでチェック！ インフルエンザ 冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう (はい1点、いいえ0点で計算します)

免疫レベル はどれくらい？ 合計 点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベル はどれくらい？ 合計 点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？

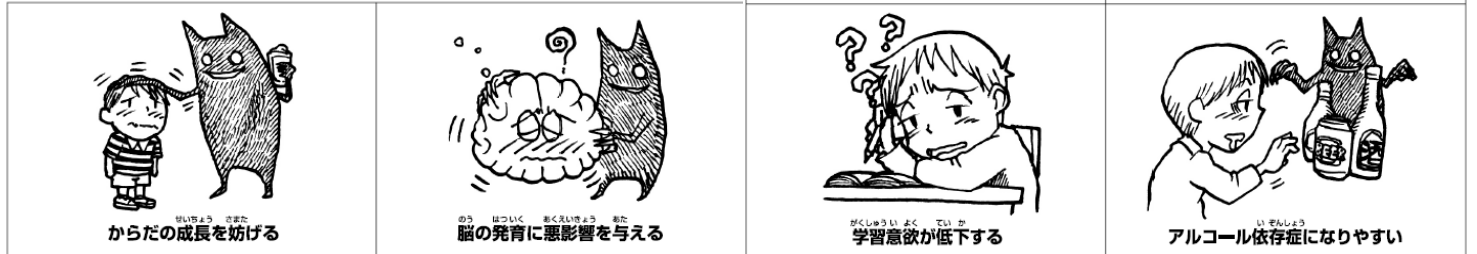


なぜ子どもはお酒を飲んではいけないの？

もうすぐ冬休みですね！冬休みは、クリスマスにお正月にと楽しいイベントがたくさんあります。そんな楽しいイベントの時に、大人がお酒を飲んでいる姿を見かけることは多いのではないのでしょうか。でも、大人はお酒を飲んでもいいのに、なぜ子どもはダメなのでしょう？

未成年者は、体も心も、子どもから大人へ向かう大切な発育期です。その大切な時期にお酒を飲むと、大人よりも悪い影響を大きく受けます。そのため、未成年者の飲酒は禁止されています。

では、どんな悪い影響があるのでしょうか。



○体への影響

脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の働きが悪くなり、記憶力、判断力、思考力、意欲の低下が起きます。さらに、アルコールが脳の細胞をこわし、脳がちぢんでしまう危険があります。また、体が成長する時期にお酒を飲むと、骨の成長が遅れて、身長や体重の伸びが悪くなったりします。

未成年者はアルコールを分解する肝臓の働きがまだ弱いため、他の臓器への悪影響が大きくなります。

○心への影響

未成年者は心も成長している途中です。その大事な時期にお酒を飲むと、頑張ったり我慢したりすることを避けるようになります。また、怒りっぽくなったり、自己中心的な性格が変わってしまいます。

また、お酒を飲まずにいられなくなり日常生活が困難になる「アルコール依存症」は、未成年者は大人の1/10程度の短い期間でなりやすく、回復も困難になります。

注意が足りないゾーン
毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも

パッチリ元気ヒーローゾーン
ウイルスがからだに入るのをパッチリ防いでいます。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！

どっちもダメゾーン
冬になると、よくカゼをひくんじゃない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！

生活を生活カイゼン
ウイルスへの注意はパッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも

今年の世界エイズデーのキャンペーンテーマは、**「UPDATE！」**
エイズのイメージを変えようです。
現在ではエイズの治療法は大きく進歩し、HIVに感染しても早期の治療開始でエイズの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクを下げることも確認されています。けれどそうした情報が伝わらず、治療法がない死の病気だと思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、感染を心配する人たちを検査から遠ざけていると言われてしています。
情報をUPDATE（更新）して、エイズのイメージを現実に近づけましょう！