

12月 ほけんだより

令和2年12月21日
和庄中...保健室...山口



た **楽しく元気に体を動か**
し、しっかり運動、体力作り!

様々なウイ
ルスをやっ
つける力をつ
けるため、運
動をしまし
ょう。お手
伝いもおす
めです。

の **飲み過ぎ食べ過ぎに**
注意して、たっぷり栄養、風邪
予防!

一日三回の
食事をとっ
て、栄養を
つけましょ
う。

し **閉めっぱなしでウイル**
ス増加。空気を入れ換え、風
邪・コロナ予防!

30分に1回
以上、5分
間窓を開け
て空気を
入れ換えて
ウイルスを
追い出しま
しょう。

い **いつでもどこでも守**
う、交通ルール!

歩行中や自
転車で無理
な横断や飛
出し、信号
無視は、交
通事故に遭
う恐れがあ
ります。交
通ルールを
守りましょ
う。

ふ **普段から、こまめにう**
がい・手洗い、風邪・コロナ
予防!

手などに付
着したウイル
スの進入を
防ぐため、
帰宅後や食
事前に、こ
まめにうが
いや手洗
いや消毒を
しましょ
う。

ゆ **誘惑に負けないで、勸**
められてもお酒などに手を出
さない!

お正月など
人が集まる
機会が多い
冬休み、成
長している
体に悪影響
を与えるお
酒やタバコ
には、絶対
に手を出さ
ないように
しましょ
う。

や **休みでも、早寝早起**
忘れずに、生活リズムを整
えよう!

『遅寝遅起
き』の生活
になると、
3学期が始
まって体調
をくずしや
すくなります。
早寝早起
きの習慣を
続けましょ
う。

す **睡眠時間をきちんと**
決めて、ぐっすり睡眠、疲
れを取ろう!

一日の疲れ
をとり、ウ
イルスをや
っつける力
をつけるた
めに、毎日
ぐっすり眠
りましょ
う。

み **みてもらおう、むし**
歯や視力など気になるところ!

むし歯や視
力低下など
、体の調子
で気になる
ことがある
人は、冬休
みのうちに
受診しまし
ょう。



すすめられても お酒は絶対 /ー!!

アルコール（お酒）を飲むと、身体にさまざまな影響があります。特に成長期のまっただ中のみなさんは影響を受けやすく、とても危険です。また、急性アルコール中毒（突然、大量のアルコールを飲むことで、脳や神経が麻痺して死んでしまうことのある病気）を起こしやすいと言われていています。そのため、未成年者（20歳以下）は、アルコール（お酒）を飲んではいけないと法律で決められています。

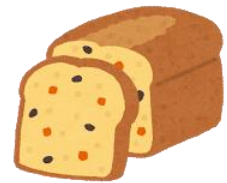
未成年者とわかっていて、お酒を販売することや、周囲の大人が勧めることも禁止されています。勧められたとしても、絶対に飲まないようにしましょう。

【未成年者がお酒を飲んではいけないわけ】→ 『未成年者飲酒禁止法』で禁止されています。

- 1 脳の細胞を破壊し、成長に影響を与える。
- 2 急性アルコール中毒をおこしやすい。
- 3 依存症になりやすい。（やめられなくなる）

【アルコールが入っているかも……】

- 1 ドリンク剤 多量のアルコールが含まれている物があります。
成分表を確かめましょう。
栄養補給や疲労回復は、食事や休養でとりましょう。
- 2 洋菓子 ケーキやチョコレートに強いお酒が使われていることがあります。表示の確認をしましょう。



冬休みも、しっかりコロナ対策をしましょう。

- 1 毎朝、検温して健康観察カードに記入しましょう。
- 2 同居の家族も毎日健康状態を確認しましょう。
- 3 外出の際は、マスクをしましょう。
- 4 食事のためマスクを外したときは、会話を控えましょう。
- 5 換気の悪い密閉空間には行かないようにしましょう。
- 6 大人数が集まる場所には行かないようにしましょう。
- 7 マスクなしで、間近で会話したり他の人と接触したりしないようにしましょう。
- 8 できるだけ不要不急の外出は避けましょう。
- 9 新型コロナウイルス感染症の疑い等がある場合は、呉市の相談機関に相談しましょう。その際は、学校にもご連絡ください。

