

ほけんだより12月

平成30年12月20日

No. 8

船引南中学校 保健室

冬休みになると、親類や友達が集まって楽しく過ごす機会が多くなります。ただし、未成年の中学生は飲酒（酒、アルコールを飲む）、喫煙（電子タバコも含む）は法律で禁止されていますし、体への悪影響があります。

「いけないことだ」とわかっていても、断り方がわからないと困ってしまいます。

お酒・たばこの誘いに負けない！ でも、断り方はどうする？

親戚から誘われたら

ちょっとくらい平気だから飲んでごらん



「興味がないから、いらない」
「家族に迷惑をかけたくない」
「学校で体に悪いと言われたり」
「他に好きなことをやりたいから」



☆言葉がうまく見つからないときは、「いらない」という気持ちを含めて首を横に振る。

友だちから誘われたら

仲間だから断らないよね？



「法律で20歳までは禁止されているから」
「学校で体に悪いと言われたよね」



☆友だちの飲酒・喫煙を止めるのが本当の仲間です。

先輩から誘われたら

先輩の言うこと聞けよ



☆断り切れないと思ったら、近くの大人を呼ぶ。



☆身の危険を感じたら、その場から逃げる。

☆家族や学校、警察に相談することも1つの方法です。

先進国なのに日本人の若者が増えている病気の話。

どんな病気が

この病の原因となり、ウイルスは人間の免疫細胞を破壊します。

免疫細胞がウイルスに力をつけて、ウイルスを破壊しようとする。健康な人であれば、ウイルスは人間の免疫細胞を破壊して増えることができません。

どうしたらうつるから

主な感染経路は三つ。

一つめは、性行為です。血液の中にウイルスが混入して感染します。

二つめは、血液に大量のウイルスが混入した血液を輸血や、注射器の使い回し、染みや、初期感染を繰り返して、血液を介して感染します。

三つめは、母子感染です。産道を通って生まれるときに感染したり、母乳によっても感染したりします。

こんなことはうつりません

このウイルスは、他人の体の中の水や空気、動物の中からは生かされません。

このウイルスは、他人の体の中の水や空気、動物の中からは生かされません。

このウイルスは、他人の体の中の水や空気、動物の中からは生かされません。

「性感染症とその予防法について知ろう」 12月11日（火）3、4校時 3年生思春期保健教室

助産師の松本美津子先生をGTにお招きし実施しました。本校HPにも授業の様子を掲載していますのでご覧ください。



Q！橋本徹先生に聞きました*「My健康法」

- 私が健康のために実践していることは毎朝の愛犬のテニジです。
- 私の「癒し」は友人との愛犬の会合です。
- 元気になれるお気に入りの食べ物夕飯の納豆です。
- （おまけ）●実は私、1人自慢のゴキブリの大好な中学生でした。

<1月の保健行事・身体測定があります> ※昼休み実施

15日（火）2年、 16日（水）1年、 17日（木）3年

*クリスマス、お正月、部活動休み…

【食べすぎ+運動不足=体重の増えすぎ】にならないように気を付けましょう！！ 気になる人は、毎日同じ時間に体重を測定することをオススメします。

