

# ほけんだより12月

平成27年12月21日

No. 8

船引南中学校 保健室

12月22日(火)は後期の前半が終わる今年最後の授業日。この日は冬至です。1年中で最も夜が長く昼が短い日で、この日に「ゆず湯に入るとかぜをひかない」といわれています。ゆずには体を温めてリラックスさせる効果があるそうです。

この機会に、お風呂を大掃除して、お気に入りの温泉入浴剤を入れて、いつもとはちがう「ゆったりバスタイム」を楽しむのもいいですね。大掃除の手伝いも褒められて(?)いいことづくめですよ。

2015年も残りわずかとなりました。冬休み中もかぜやインフルエンザに気をつけて、元気に2016年を迎えられるよう、しっかり体調管理をしてくださいね。

がんばれ3年生!  
でもお風呂ではリラックスを...



## ★未成年の飲酒は絶対ダメ★

脳細胞が破壊されやすいからです。

脳がまだ成長途中のため、この時期の飲酒は脳の萎縮(小さくなること)が起こりやすいのです。



内臓疾患を起こしやすいからです。

飲酒による疾患は肝臓などに10~20年たってから現れます。飲酒開始年齢が低いほど発症も早まります。



急性アルコール中毒になりやすいからです。

肝臓の機能が未発達のためにアルコール分解能力が低く、急速に中毒に進みやすいのです。



短期間でアルコール依存症になりやすいからです。

未成年からの飲酒は飲酒量が増えやすく、継続して飲酒することで依存症になるリスクが特に高いのです。



年末やお正月にお酒、ビールなどが振る舞われる家庭が多いものです。見た目まるでジュースのようなアルコール類も多く出回っています。

でも未成年である中学生の飲酒はたとえ少しでもダメです。未成年者飲酒禁止法で禁止されていて、それは医学的な理由があるからです。

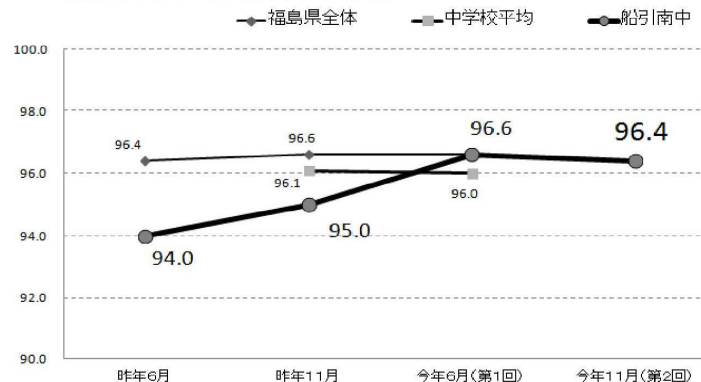
また、飲酒とタバコは薬物乱用につながりやすく、「ゲートウェイ・ドラッグ」と呼ばれています。

**その一口から、一生を左右する問題に発展することもあるのです。**

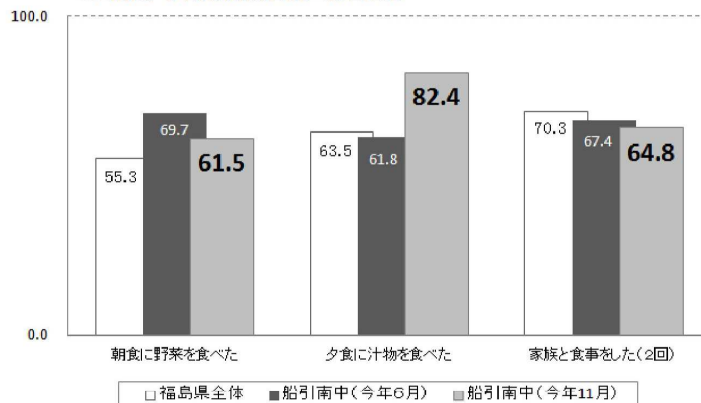


## 第2回朝食を見直そう週間運動より(11/9~11/13)

朝食摂取率・船引南中の結果



Q. 朝食に野菜を、夕食に汁物を食べましたか  
Q. 朝食・夕食を家族と食べましたか



(上)

ほとんどの生徒は朝食を食べて登校しています。食べてこない生徒が固定化している傾向があります。

理由は「時間がない」「食欲がない」「お腹が痛くなるから」などが多いようです。



(下)

朝食を食べたものの、野菜を取り入れて食べてくる生徒は6月よりも減少しました。一方で夕食に汁物を取り入れる生徒がグンと増加していました。よいことですね。

また、「家族と一緒に食事(朝も夜も)をする」生徒の割合が徐々に低下していて、県平均を下回っています。

## 保護者の方へ・生活リズムは、朝食を食べることから始まる

子どもがある一定のリズムで生活することは、単調に思えるかもしれませんが、実は心や体に降りかかるストレスを最小限にし、様々な物事に取り組んだり、チャレンジしたりできる安定した心と体を作ってくれます。

\*\*\*\*\*

また、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的信頼感を確認していくことになります。安心感や信頼感、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。(※)

\*\*\*\*\*

料理は「言葉を使わない愛情」だといわれます。「親とろくに口をきかない・返事もしない」思春期の今こそ、家族で食事の時間をともにすることを大切にしたいものです。

(※)「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」報告書 平16厚生労働省より

