



ほけんだより

令和元年12月20日
神港学園高等学校
学校保健委員会



今年も残るところあとわずか。振り返るとどんな一年だったでしょうか。今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったこともあると思いますが、頑張った事はみなさんを成長させてくれています。



さて、来年はどんな一年が待っているでしょうか。自分を信じて、チャレンジしてみましょう。

未成年の飲酒



なぜ飲んだらいけないの？

未成年の飲酒が法律で禁止されているのはそれだけの理由があるからです。

もう、体は大人と同じくらい大きいよ。なぜお酒を飲んじゃいけないの？ 大人が飲めるなら、飲んでも平気じゃない？

未成年と言っても、見た目は大人と変わらない人もいますね。でも、中身はまだ未成熟。お酒を飲むと、アルコールは肝臓で分解されて有害なアセトアルデヒドに変わり、アセトアルデヒドはさらに分解され、最後には水や二酸化炭素になって汗や尿、息として体の外へ出て行きます。



未成年はアルコールを分解する働きがまだ未成熟。肝臓で分解しきれなかったアルコールが体中をめぐり、いろいろな臓器に悪さをします。短時間で臓器の障害を起こす危険は大人よりずっと大きいのです。

お酒は依存性のある飲み物です。少しだけ、とっていても未成年が自分を理性でコントロールする力はまだ未成熟。将来アルコール依存症になる可能性は高いと言われています。

じゃあ、肝臓が分解できるくらいの少量なら、飲んでも大丈夫なんじゃないの？

肝臓の障害だけでなく脳への影響もあります。これからという時期に判断力、思考力、意欲の低下などが起こります。また、未成年は性的な機能が成長段階にあります。飲酒で男性はインポテンツに、女性は生理不順や無月経になる恐れがあります。



お酒の害はよくわかった。でももし誘われたら、ノリが悪いと思われたくないし、空気が悪くなるのも嫌だし、飲んじゃうかも…

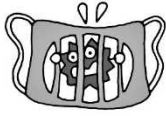
みなさんの将来にはいろいろな道が広がっています。ちょっとした好奇心や、断り切れない弱さから体や心に悪影響が出て、思い通りの道を選べなくなることもあります。もし、友達の集まりでお酒を飲み始めたら、「いやだ」「飲まない」と決めておきましょう。それが難しい場合は、「△時には家に帰るよう言われているから」とか「他の人との約束があるから」とその場を離れるのも一つの方法です。



インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m。不織布マスクの目は5 μ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。



(1 μ mは1,000分の1mm)

ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力がああります。流行時期にはマスクを着用しましょう

カゼ薬を飲んだらすぐ治る？

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。



なぜカゼを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。

それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。



保健室からのお知らせ

1月10日(金)健康相談

放課後に学校医による健康相談があります。マラソン大会や修学旅行の参加方法について医師に相談することができます。体調面での心配がある人は相談に来て下さい。

1月24日(金)マラソン大会

3学期に入ると体育でもマラソン大会の練習が始まります。持病や怪我で運動制限がある人は冬休みの間に病院を受診して、マラソン大会への参加方法を主治医に確認してください。

