

保健だより

福島中央高校 保健室
令和3年12月17日

2021年も残すところあと2週間となりました。今年はどんな1年でしたか？年末年始はいろいろイベントがあって、生活が不規則になりがちです。体調管理に十分注意して、楽しい冬休みを過ごしてください。新型コロナウイルス感染症の予防も引き続きお願いします。よいお年をお迎えください。



はじめは軽～い気持ちから

全国調査※によると、中高生が初めてお酒を飲む場面は

1位：「冠婚葬祭で」

2位：「家族と」

となっていて、「クリスマスなんだから」とか、「おめでたい席だから」などと身近な人にすすめられて、「一杯くらいなら」と軽い気持ちで飲むのがきっかけになっているそうです。

飲酒の経験が増えるにつれ、抵抗感がなくなり、「居酒屋で」とか「仲間と部屋で」など、飲む人の割合が高くなっていきます。さらに進むと、「1人で飲む」人が増えて、飲む量も多くなっていくそうです。

年末年始は、アルコールに接する場面も多くなりますが、きっぱりと強い気持ちで断って、自分の体を守りましょう！

※「中高生の飲酒行動に関する全国調査」国立精神・神経センター精神保健研究所

未成年者がお酒を飲んではいけないのはなぜ？

体格的には大人になったつもりでも、未成年者の細胞はまだ成長途中にあるため、アルコールの害をより強く受けてしまいます。ですから、法律でも20才未満の飲酒は禁じられているのです（2022年4月から成人年齢が18才に引き下げられても、お酒やタバコは20才になってからです!!!）。

もし、周りの人にお酒を勧められても、あなたの健康を守るためにきっぱり断ることが大切です。

アルコールを無害なものに分解する力が未熟だから

脳や肝臓などに悪影響をあたえてしまうから

記憶力や集中力が低下してしまうから

アルコール依存症になりやすくなるから



自分が傷つかない
相手を傷つけない



1本くらいなら...



やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい



でもお酒です



おもしろいから



二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。

「楽しくてつい…」では済まされません。

冬休みは
治療の
チャンス



冬休みも、何かと忙しいとは思いますが、むし歯があるとされた人、視力が悪いといわれた人は、冬休みのうちに治療をスタートしましょう。

特に、今年度18才になる人は、福島県の医療費助成を使えるのは3月までです。早めに受診しましょう。



なぜ冬にカゼをひきやすいのか？

カゼのウイルスは、1年中存在します。それなのに冬にカゼが多いのは、

- ① 乾燥に強く、何時間も空気中で生き続けるインフルエンザなどの感染力の強いウイルスが多いこと
- ② 部屋を閉めきって暖房をつけるので、密閉された乾燥した空間ができること
- ③ 人が集まる行事がおおいことなどが原因となります。

こたつで寝るとどうしてカゼをひくの？

どうして、暖かいこたつの中でカゼをひくのでしょうか。実は、この温かさこそがカゼの原因となるのです。人間は、ふだんよりも体温が下がっているときのほうが、眠りが深くなります。

こたつでは、温度が高すぎて熟睡できません。それに、汗をかくことによって体内の水分が奪われて、のどや鼻の粘膜が乾燥してカゼのウイルスに感染しやすくなるのです。くれぐれも、こたつで一晩明かすなんてことのないように。



冬休み中も手洗いをしっかりと!!

寒くなってきたら、給食前の手洗いがいよいよ加減になってきている人もいます。手洗いは、感染症予防の基本です。コロナ感染症予防のためにも、冬休み中もきちんと手を洗いましょう。

手洗いにアルコール消毒をプラスすると、よりウイルスに対して効果があります。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

冬になると...

- なんだか憂うつ
- 眠気が強い、眠りすぎる
- 食べ過ぎる
- 炭水化物や甘いものがほしくなる

こんな不調を「ウインターブルー（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さに関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい」という人は、朝起きた時やアルバイトのあいまに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



冷え知らずを
めざそう！

4つの
冷え対策

① 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。

② たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

③ 冷えから体を守る服装選び

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。下着もじょうずに活用しましょう。

④ お風呂タイムで冷えにくい体に

シャワーだけで済ませずに、湯船で体を温めましょう。