

ほけん だよ!

令和6年12月3日(火)
練馬区立関中学校
保健室

12月10日(火)から4日間、保健委員会による『ハンカチ・ティッシュ チェックキャンペーン』を実施します。感染症対策に欠かせないハンカチ・ティッシュを持って来るよう、クラス内で呼びかけを行い、持ってきた人数を調査します。

手洗いは、感染症予防対策の基本です。せっけんを使用した手洗いの後には、清潔なハンカチ(タオル)を使用して、水分を拭きとるようにしましょう。

ハンカチ・ティッシュ チェックキャンペーン

12/10(火)～13(金) 4日間実施します!



とりあえずアルコール
しょうどく
消毒しておけば
だいじょうぶ
大丈夫だね?

ま
ちょっと待って!

どろ よこ
泥や汚れなどは
しょうどく
アルコール消毒では
とれないよ!

しょうどく まえ て あら
アルコール消毒の前に手を洗おう!

だるさや、喉の痛み、鼻水、咳などの風邪症状の他、コロナウイルス・マイコプラズマ感染症などの病気で欠席をする生徒が増えてきました。

体調不良の時には無理に登校せず、自宅で休みましょう。睡眠時間や疲労が原因で、授業中に保健室を利用する生徒も多いです。免疫力を高めるためにも、睡眠時間を確保しましょう。



あ、ハンカチわす
かみ
髪の手でふいちゃおう
かみ
ついでに髪を整えよう!

ま
ちょっと待って!

あら て かみ よこ
せっかく洗った手に、髪の手で汚れが
ついちゃうよ!

つか
せいけつなハンカチを使おう!

裏面に続きます。

ノロウイルスなど、アルコール消毒が効きにくいウイルスもあります。基本は流水・せっけんによる手洗いとし、アルコール消毒はその補助として使用してください。

手洗い・アルコール消毒の時には、指先までしっかりと洗う・消毒することが重要です。爪を長くしていると、洗浄や消毒が十分に行えません。適度な長さに切るようにしましょう。

お酒は体にいいの？ 悪いの？

お正月近くになると「酒は百薬の長だから、少しくらい飲んだって大丈夫！」「お正月だし、せっかくだから…」と言われてお酒を進められる場面が多くなると聞きます。どんなに熱心に誘われても、未成年者にアルコールは「体に毒」です。絶対に飲んではいけません。どうして飲んではいけないのか、考えてみましょう。



未成年者の飲酒が体に及ぼす影響

アルコールが体に入ると…



脳

- ・判断力が低下する
- ・視力・聴力が低下する
- ・言語がはっきりしない

皮膚

- ・体温が上がる
- ・顔などが赤くなる

肝臓

- ・アルコールが分解されてアセトアルデヒド(有害物質)になる
- ・頭痛、ドキドキ、悪酔い、中毒が起こることがある

さらにこんな危険性も…

- ・脳細胞が破壊され、萎縮することで、知能が低下する可能性がある
- ・アルコールをうまく分解できず、急性アルコール中毒などになる可能性がある
- ・依存症になる危険性が高くなり、短期間でアルコール中毒になる可能性がある

胃腸

- ・粘膜が荒れて下痢をしやすくなる
- ・吐き気をもよおすことがある

性ホルモン

- ・(男性の場合) インポテンツになる可能性がある
- ・(女性の場合) 生理不順、無月経になる可能性がある

※20歳未満の未成年者は、お酒を飲んではいけません。＜未成年者飲酒禁止法より＞