

えがお



川口市立岸川中学校 保健室 令和5年12月22日発行

年末も、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が心配されます。手洗い・マスクの着用・人込みへの外出を避けて、冬休みも元気に過ごしましょう。

冬休みも、規則正しい生活をしよう！

夜更かししないで早く寝よう！

《睡眠の役割》

●体の疲れをとる

睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、体日中の活動で疲れたからだを効率よく修復します。

●脳を休める

睡眠が不足すると、脳が疲労を回復できず、感情のコントロールがきかなくなるなどの障害が出てくるといわれます。

●免疫力を高める

眠っている間に脳内でつくられるメラトニンは、神経細胞から発生する活性酸素(老化やがんや生活習慣病などにつながる)を分解する抗酸化作用があり、老化防止や免疫力増強作用もあるといわれています。

睡眠不足のときは体の免疫力が下がっていて、かぜなどをひきやすくなります。



バランスよく食べよう！

中学生は体が成長する時期です。

『栄養バランス』『食事と運動のバランス』を考えた食生活が大切なのです。



バランスのとれた食事をしよう

主食	+	主菜	+	副菜	+	汁物
ご飯 		焼魚 		サラダ 		みそ汁
パン 		刺身 		おひたし 		牛乳
炭水化物		たんぱく質や脂質		ビタミンやミネラル		水分や足りない栄養素を補う



ケーキ1切 = 40分~50分の運動で消費



冬休みにおすすめ

や・ら・ない・健康法

小さなことでクヨクヨしない

体を冷やさない

こたつやカーペットでうたた寝しない

夜10時以降は、スマホに触れない

朝寝坊しない

お菓子や間食を食べ過ぎない



「無理せず続ける」

「ひとつでもいいからやってみる」ことが大切です。『できた!』と思うことが、自己肯定感アップにつながります。

高い目標を決めて、三日坊主で終わり『できなかった・・・』と落ち込むよりも、自分にもできそうな身体によいことを見つけて、自分のペースで実行していきましょう!

薬物乱用防止教室を開催しました

今回は、中学生の身近にある『お酒』について勉強しました。
未成年の飲酒や喫煙は、『ゲートウェイ・ドラッグ』と言われ、
薬物乱用につながる可能性が高くなります。



講師：川口市立鳩ヶ谷中学校 教諭
佐藤 恵子 先生

お酒の広告には、お酒を買わせるためのテクニックが潜んでいる！

若い女子が惹かれそうなキャッチコピー

商品名がピンク♡がついている

蜜がたっぷりのリンゴで、健康的なイメージ

ちいさいけれど、おっきなしあわせ♡

シュワリ♡



「高徳」は、味わったことのない甘みのつまった幻のリンゴです!!

まほうしのリンゴ「高徳」で作った奇跡のお酒!!「シュワリ」

リンゴの花が咲くこの時期限定!!
抽選で、幻のリンゴ「高徳」をプレゼント!!
さらに!!
抽選で、リンゴの木のオーナーになれるチャンス!!
さらにさらに!!
記念日に、アニバーサリーリンゴが贈くチャンス!!
詳しくは、ボトルラベルのQRコードから!!



「幻のリンゴ高徳」を使った特別感

期間限定のプレゼントが盛りだくさん

QRコードを使って、プレゼント応募が簡単

お酒の誘いを、上手に断ろう！

このお酒、ジュースみたいに甘くておいしい!ひと口、飲んでみない?

けんかタイプ

飲みたくない!
やめてよ! ❌



相手との関係が悪くなる

弱気タイプ

え〜、どうしようかな? 飲みたくないなあ〜 ❌



相手が誘い続ける

はっきりタイプ

身体に害があるから飲みたくない。君も止めなよ!



相手との関係を壊さずに断れる

アルコールは心にも体にも影響する

お酒を飲むと... 血中アルコール濃度がだんだんアップ!

飲む量が増えれば増えるほど生活習慣病のリスクがアップ!

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの原因となることが研究から判明!

飲酒量は少ないほど良い

転落・交通事故・暴力・傷害などの事故や事件が起きやすくなる

アルコールの麻酔作用で脳や神経が動かなくなることあり、思考力や自尊心が低下する

男性 14.9%

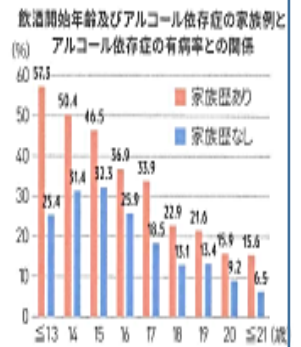
女性 9.1%

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20歳以上)2019年 国民栄養調査

20歳未満の飲酒はリスクが高い

- 成長期の脳の機能の低下
- 飲酒開始年齢が低いほど将来のアルコール依存症リスクがより高くなる
- 急性アルコール中毒になりやすい
- 臓器障害を起こしやすい
- 事件や事故に巻き込まれやすくなる

だから... 法律で禁止されている!



生徒のみなさん・保護者のかたへ ノンアルコール飲料もダメ!

未成年の飲酒は法律で禁止されています。なぜでしょう?

成長期のみなさんの体は日々成長しています。骨や筋肉だけでなく、内臓や脳も急激に成長しているのです。そのような大切な時期にアルコールを飲むと、アルコールを分解する能力が低い中学生は、内臓や脳をはじめ、全身に大きなダメージを受けます。



ノンアルコール飲料は、運転をする人や、お酒に弱い大人のために作られ、お酒と一緒に売られています。子供が飲むために作られた飲み物ではありません。子供がノンアルコール飲料を飲むことで、お酒の味を覚えて、アルコール飲料に対する興味が高まり、本当にお酒を飲んでしまうこともあります。年末年始は、大人がお酒を飲む機会が多くなります。子供が飲酒する環境を作らないように、十分に注意してください。

