

ほけんだより



令和3年12月17日

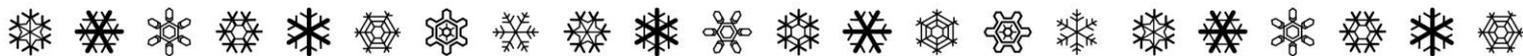
立川市立立川第二中学校

校長 飯田 芳男

養護教諭 宿村 綾子

12月

12月に入り、朝晩の冷え込みが一段と強くなりました。空気が乾燥するとウイルスが活発に活動します。しっかり栄養をとることはもちろん、十分睡眠をとることや手洗い・うがいをきちんと行い、体調管理に気をつけて冬休みまで乗り切りましょう。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束



気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね!

<p>生活リズムを崩さない</p>  <p>規則正しい生活習慣が元気のみなもです。</p>	<p>家でも続けよう、手洗い・換気</p>  <p>カゼやインフルエンザの予防を忘れないで</p>	<p>少しずつでも毎日運動を!</p>  <p>からだを動かして気分もリフレッシュ! でも汗の始末はしっかりね。</p>	<p>年末年始、ハメを外さないように</p>  <p>夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG</p>
--	--	--	---

「未成年はどうしてお酒を飲んではいけないのですか?」



脳の発育に影響がでることがあります

性ホルモンに異常が起こることがあります

法律で20歳未満の飲酒が禁止されているからです

早いうちからの飲酒は依存症になりやすいからです

STOP!
未成年者
飲酒

アルコールを分解する能力が弱いからです

体も心も一番の発育期で、子どもから大人へ向かう大切な時期にお酒を飲むと体にも悪い影響が出ます。また、お酒を飲み始める年齢が若いほど、アルコール依存症にかかりやすいといわれています。誘われてもしっかり断る強い意思をもってほしいですね!



保護者の皆様へ

今年も残りわずかとなりました。保護者の皆様には、いつも本校の学校保健にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、ご家庭でPCR検査を受ける際には、学校までお知らせください。これから寒さが厳しくなります。保護者の皆様、どうぞ健康にご留意ください。

~裏面にコロナ対策チェックシートがあります~