



★第6号★  
2017.7.18(火)  
北谷高校\*保健室\*



いよいよ今週土曜日から夏休み！みなさんは、どんな計画を立てていますか？  
自由な時間が増える夏休みは、普段出来ないことに挑戦するチャンスです。  
同時に、あなたの意思力が問われるときでもあります。  
夏休みの長さは、みんな同じ。その中身を決めるのは、あなた自身です！  
この夏休みが皆さんにとって健康で、充実した夏休みでありますように。



### 1. 大人になって吸い始めるよりタバコが習慣になりやすく、なかなかやめられない！

ちょっとした動機のはずが、吸い続けると喫煙の習慣ができあがっていき、本数も増えていくうちにやめられない状態になります。これが「タバコ依存症」という状態なのです。

### 2. 大人になって吸い始めるより病気で死亡する危険が高くなる！

未成年の体内では、今細胞分裂が活発におこなわれており、ニコチンやタール等の有害物質を取り込みやすくなっています。そのため、大人よりもタバコの害を受けてしまいます。

### 3. 楽しいはずの学校生活が台無しになる！

一酸化炭素の影響で酸素欠乏状態になり、脳の働きが悪くなります。そして体内に酸素が行き届かず、勉強に身が入らない、運動中すぐスタミナが切れるなどの影響が出ます。

# タバコの害



# アルコールの害

### 1. 脳の神経細胞を破壊します！

アルコールを大量に長年飲み続けると脳が縮み、集中力や記憶力が低下します。

### 2. 性ホルモンに異常が起きる可能性があります！

成人でも、性ホルモンの異常がしばしば起きます。特に、性的機能が成長段階にある未成年は、かなり悪影響を及ぼします。

### 3. 未成年はアルコール仕組みが未熟！⇒急性アルコール中毒になる危険性がUP↑

### 4. アルコール依存症になりやすくなります！

未成年者は自己規制がきかない場合が多いので、次第に飲酒量が増え飲まないと落ち着かない「アルコール依存症」になりやすいです。

### 5. 人生の幅を狭めてしまいます！

**いつ治す？**

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に、3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては、実力が出しきれません。

夏休みの間に治療をすませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。

**今でしょ!!**

**安全第一！夏の部活動**

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンス!! でも、何よりも安全第一ということを忘れないで。

■休憩と水分補給をじゅうぶんに  
熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩します。

■無理しすぎない  
練習中、からだの異常を感じたら、すぐ、まわりの人に伝え、運動を中止しましょう。

■ケガをしたら、すぐ連絡  
ケガをしたときは、顧問の先生にすぐ連絡してください。

**日本スポーツ振興センター  
手続きについて**

学校管理下(体育や部活動、登下校中など)でケガをした皆さん！

日本スポーツ振興センターの手続きはしましたか？

学校管理下でのケガは手続きを行うとお金が給付されます。まだ手続きをしていない生徒は早めに保健室で手続きを行きましょう。

また、現在手続き中でまだ提出書類を出していない人！申請できなくて大変困っています。未提出の書類を揃えて、早めに保健室へ提出して下さい。