



保健だより

東浦町立西部中学校
令和4年12月22日

いよいよ明後日から冬休みです。冬休みの予定は決まっていますか？お出かけする人も、家でゆっくり過ごす人も、安全で健康な冬休みになるといいですね！また3学期に、元気な顔を見せてください(*^▽^*)

飲酒、ダメ、ゼツタイ!!!

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まる時、周りからお酒を勧められたことはありませんか？みなさんも知ってのとおり、**20歳未満の飲酒は法律で禁止**されています。20歳未満の人は、心や体が成長途中にあります。そんな大切な時期に飲酒をすると、悪い影響を受けやすくなってしまいます。楽しい集まりでも、お酒を飲んで、ダメ、ゼツタイ!!!

20歳未満の飲酒が心身に与える影響

脳の神経細胞を破壊し、**脳萎縮**を早くもたらす危険性があります！



二次性徴に必要な性ホルモンの分泌を阻害します！

最終的に死の危険性もある**アルコール依存症**は、飲酒開始年齢が若いほど短期間で発症するケースが多いとされています。



飲んでみないか？俺もそれくらいの歳から飲んでたんだぞ。

もし、飲酒を勧められたら…？

- ①はっきり「**飲まない！**」と伝えましょう。
- ②「部活や勉強に支障が出るから。」等、**自分が大切にしていることを理由に断り**ましょう。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



生活リズムチェックカードを使って、自分のメディア習慣を見つめ直してみましょう。
提出日:1月10日(火)

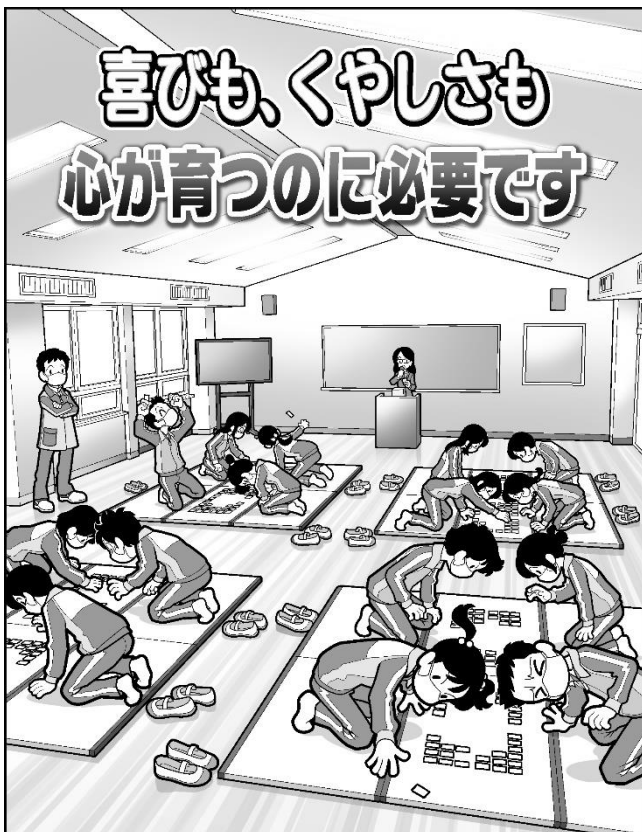


間違い探しで気分転換(^_^)

まちがいは7つあるよ



ミニチュアの家屋の前の人形 / サンタ人形のまゆ毛 / サングラスのまゆ毛 / 右奥の女性の腕 / 左奥の女性の腕 / ツリーの前中央あたりの星 / 左手前の女子のコートの一番上のボタン /



左奥のエアロソンの吹き出し口 / 黒板の長さ / 窓ぎわの先生の上着のボタン / 右奥のグループの女子の腕 / 左手前のグループの男子のスボシのライン / 中央より少し手前の上履き / 右手前のグループのグループの数の