

# ほけんだより 夏休み号

古蔵中学校保健室発行

令和2年7月31日

もうすぐ楽しい夏休みが始まります。今年の夏休みは期間が短く、あっという間に過ぎてしまいそうですが、その中でも生活リズムをくずさないように気をつけなければいけません！！

夜ふかしをして朝起きられない → 朝食を食べる時間も食べる気力もない → 朝食抜きで一日をスタート という事をくり返していると、体調をくずしやすくなり、やる気もでません。部活動の途中で気分が悪くなってしまったり、みんなより先にバテてしまって、練習についていけなくなります。勉強でも、やる気がおきず、集中力も続かなくなります。

早寝・早起きをして、しっかり朝食を食べて一日をスタートさせましょう！！



## 夏休み中もしっかり感染症予防対策！！

沖縄県において、新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しています。特に、中南部地域で感染者が多い状況です。夏休み期間中も新型コロナウイルス感染症の感染予防対策をしっかり行いましょう！！

1. 夏休み中も毎日、体温測定と健康観察をして健康観察表に記録
2. 手洗いの徹底
3. マスクの着用と咳エチケット
4. こまめに換気をする。密閉空間にしない
5. 不要不急の外出を避ける
6. 早寝・早起き・バランスの良い食事・運動など、規則正しい生活を心がける

健康観察 よろしく！！！！  
をお願いします



## 誘惑に負けない！！

楽しい夏休み。気分もうかれて、いつもならやらない事もその場のノリでやってしまうことがあります。

外泊・お酒・タバコ……。

まわりの友達もやっているから。誘われたから。

そんなことは理由になりません！！

どんなに誘われても、しっかり断り、まわりの友達にも「ダメ！やめよう！」と言える勇気を持ちましょう。



「自分は大丈夫」ということは絶対にありません！！

ちょっとだけなら大丈夫かなと思わず、しっかり断りましょう。



## 自分を見失うな

万引き、夜遊び、タバコ、お酒、薬物、援助交際…誘って、誘われて、流されて、手を出すほど自分の進むべき道がわからなくなります…

いま、子どもの飲酒が問題になっています。

未成年の飲酒は法律で禁止されていることはもちろんですが、アルコールは子どもの体に大きな害を及ぼしてしまいます。子どもは、大人に比べ、アルコールを分解する酵素（こうそ）の働きが弱く、急性アルコール中毒になりやすく、ひどい場合は命を落としてしまうこともあります。

## さまざまな「依存」

「依存」とは、それなしではいられない、いつもそのことばかり考えてしまう状態のことを言います。一度、依存の状態になると、そこから抜け出すのは簡単ではありません。依存におちいる前に、自分の行動を見直し、気をつけることが大切です。

### ●ゲーム依存

- ゲームの続きが気になり、やめられない。
- レアなアイテムが出るまで繰り返し、ゲームを続けてしまう。



### ●スマホ依存

- SNS やメールの返事が常に気になる。
- スマホがないと不安だったり、イライラしたりする。



### ●お酒・たばこ依存

- お酒のアルコールやたばこのニコチンによって依存症になる。
- 長く飲んだり、吸ったりすることによってやめられなくなる。



### ●薬物依存

- 薬物に含まれる様々な成分によって、スツキリしたり、気持ちがよくなったりするため、やめられなくなる。
- 薬物の成分は、体と心によくない影響を与える。

