保健だより　11月号

平成30年11月5日
No．8
那覇市立鏡原中学校
発行：保健室

昼間も涼しくなって過ごしやすくなりましたが、体調不良の生徒が少しずつ出てきました。空気が乾燥していて風邪を引きやすい時期です。毎日部活や塾、習い事、宿題などでいそがしく過ごしていると思いますが、十分な睡眠時間を確保して、バランスの良い食事を心がけて体調管理に気をつけてください。

11月の保健目標　　薬物の害について知ろう

去った10月25日に、沖縄県警察の方を講師にお招きし、全学年一斉に薬物乱用防止講話がおこなわれました。沖縄県での飲酒・喫煙・薬物乱用の実態や体への害についての内容でした。　未成年である皆さんの飲酒・喫煙・薬物乱用は健康被害や将来に悪影響がありますので、今一度、薬物の害について知っておきましょう。

★たばこの害

たばこには、人体に害のある化学物質が約200種類も含まれています。そのうちガンのもとになる物質は約60種類もあります。

【悪い影響】

○運動をすると、すぐ息切れする。
○せきやたんが出る。
○胃腸の調子が悪くなる。
○身長が伸びにくくなる。
○記憶力や学習意欲が低下する。
○ガンになりやすくなる。
○ニコチン中毒になる。

★お酒の害

お酒を飲むと、特に思春期の子どもは脳や体が成長途中なので影響を受けやすく、とても危険です。脳や神経がまひして、数分～数十分で死ぬこともある急性アルコール中毒も起こしやすいです。

【悪い影響】

○脳の神経細胞の成長が遅くなったり止まってしまったりすることがある。
○急性アルコール中毒を起こすことがある。
○胃腸や肝臓などの調子が悪くなる。
○栄養バランスが崩れる。
○アルコール依存症になる。

★薬物の害

覚せい剤や大麻、脱法ドラッグなどの薬物には「自分が自分でなくなってしまう」ほど、体や心に恐ろしい影響があります。たった1回でも強い作用があるので、依存症になってしまいます。また、薬物のために万引や強盗、暴力などの犯罪も起きています。

～自分の将来を台無しにしないためにも、きっぱりと断りましょう～

いつも正しい姿勢

ときどき思い出して、✧ピンッとね

理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然とS字カーブを描くので、
クッションのはたらきで、重い頭が
乗っても、負担が軽くなります。

こんな座り方をしていませんか？

ずーっと続けていると、体のどこかが痛くなるかも･･･

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします

足を組む

股関節や骨盤が傾きます

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します

ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます

足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

インフルエンザワクチン Q&A

Q　予防接種をすれば絶対発症しない？

答えは×。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。

Q　去年受けたから今年はいいよね？

答えは×。ワクチンの効果は約5ヵ月。また、流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

Q　打つのは流行り始めてからでいい？

答えは×。ワクチンを打って効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月頃に流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。