

保健だより 12月

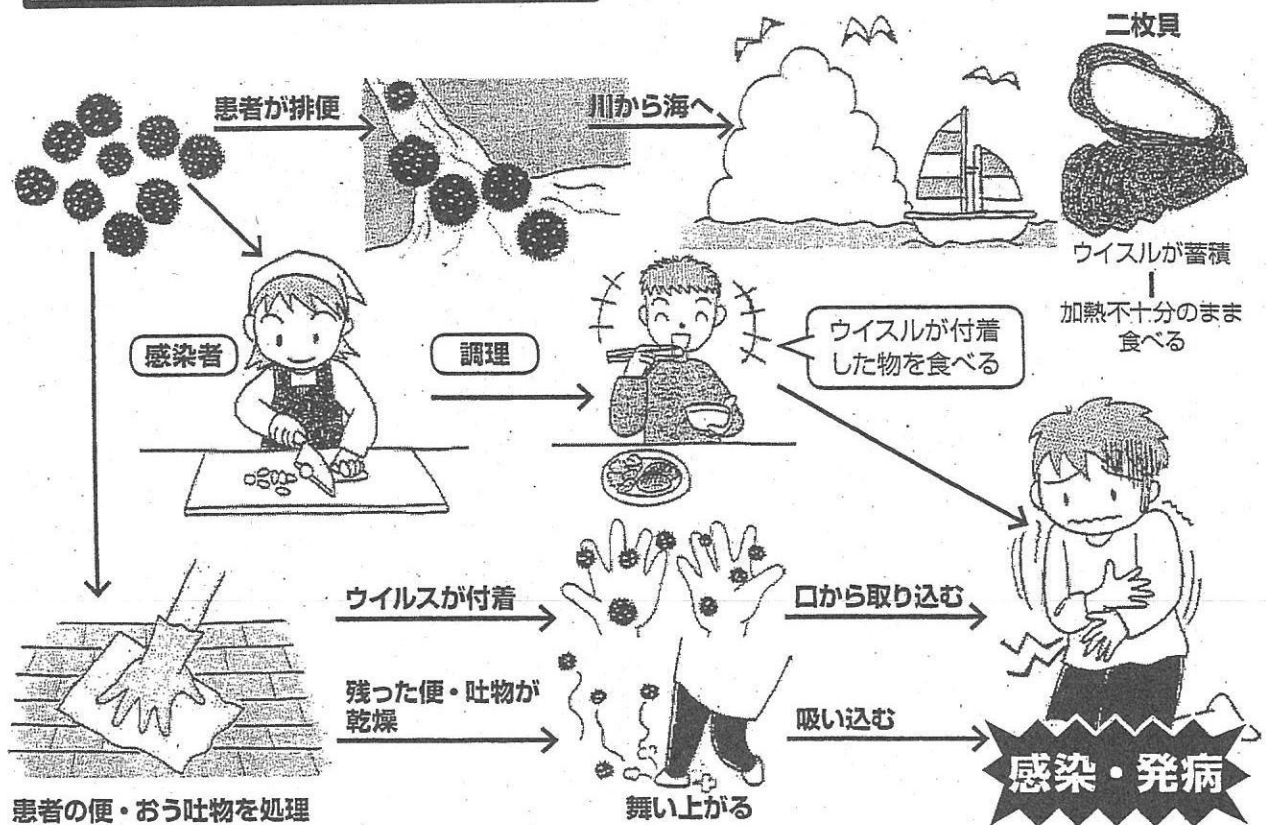
鹿屋工業高校生徒保健委員会 平成 28 年 12 月 22 日

明日から待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月、楽しい行事がいっぱい
です。でも楽しいからといって、はめを外しすぎて体調をくずしたり、けがをすること
のないように気をつけてください。

感染性胃腸炎に注意！

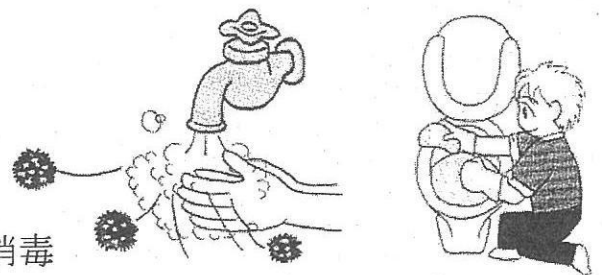
年末年始はおいしいものをたくさん食べることが多いですね。そこでおなかの調子
を悪くしてしまうことがあります。せっかくのごちそうをおいしく食べられるように、「お
なかのかぜ」→「感染性胃腸炎」の予防に努めましょう！

ノロウイルスの感染経路



感染予防のポイント

- ☆手洗い(トイレの後・食事の前)
- ☆便・嘔吐物の処理を的確に
- ☆手を触れる場所や身の回りの物の清掃・消毒



ちょっと
待って!

年末・年始の誘惑…

断ろう! お酒の誘い



未成年のアルコール摂取にはこんな影響があります

脳細胞が破壊される。
自分の衝動を抑えきれなくなる。

短い期間でアルコール
依存症になりやすい。



いろいろな内臓に影響を与え、病気になりやすい。



骨などの成長が悪くなる。
生理不順など性ホルモンに影響が出る。



急性アルコール中毒になりやすい。

お酒を誘われてもしっかり断ろう

夕食のときやお正月に家族や親戚からお酒を勧められたら…



「脳や体に悪いから」
「具合が悪くなると困るから」と言ってお断る。
言えないときは、手や首を振って動作で伝える。



友だちにお酒を勧められたら…



「興味が無いからいらない」
「危険なことの方が大きいからいらない」と言ってお断る。
断り切れないときは、一緒にいる人に助けを求める。



家族・大人の協力も必要です「未成年者飲酒禁止法」

子供が始めて飲酒を体験したのは、「家族や親戚が集まるときに大人に勧められて」という理由がとても多いです。親権者には未成年の飲酒を止める義務が法律で定められています。これを制止しないと科料に処せられる場合もあるほど、大人の責任は重大です。未成年者の飲酒の害について理解し、地域で守っていきましょう。