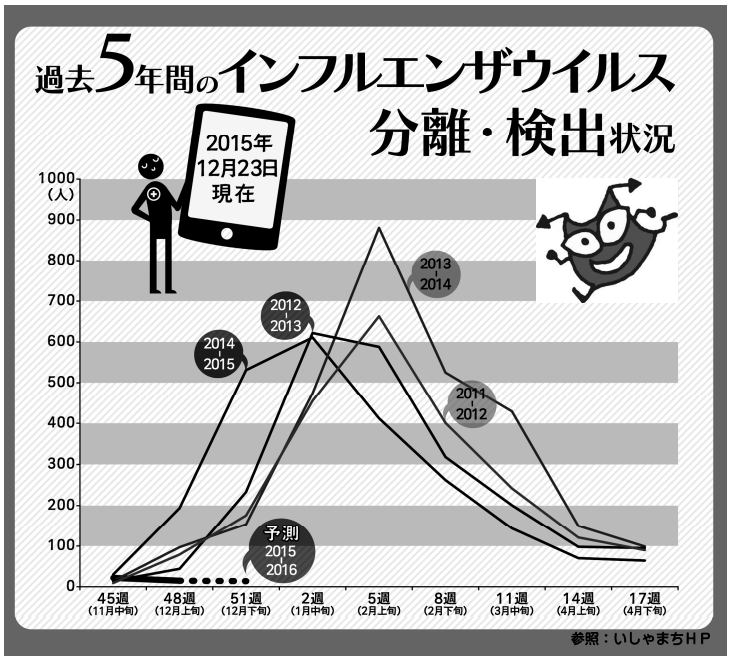
平成28年1月8日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

あけましておめでとうございます

大晦日と元日、たった1日違うだけで、年が改まると気持ちも新しくなるような気がします。年の区切りをきっかけに、真っ白な気持ちで新しい1年をどんな年にしたいか考え、そこに向かって動いてみましょう。思い切って動き出せば、レベルアップしたあなたになれるはず!

今シーズンのインフルエンザの様子



この冬、「インフルエンザ大流行!」というニュースをあまり目にしません。というのも、12月時点でのインフルエンザ患者数は前年の5分の1と、かなり少なくなっています。

今シーズンは12月に入っても患者数の増加が見られないため、例年より遅くに、本格的な流行が始まると考えられます。これは、過去5年間で最も遅いペースです。例年のパターンとして、A型の流行に遅れてB型の流行がみられますが、今シーズンは両者の流行がかなり重なるかもしれません。

また、3月の修学旅行の直前にインフルエンザにかかると、修学旅行へ行けなくなる可能性もあります。修学旅行をひかえている2年生はしっかりと、インフルエンザ予防をしましょう。

手洗いの効果

生活の中で、様々なウイルスが手にくっつきます。その手で、鼻や口を触ったりすると、体中にウイルスが侵入します。手洗いをすることで、手のウイルスが洗い流され、体の中に侵入するのを防ぎます。

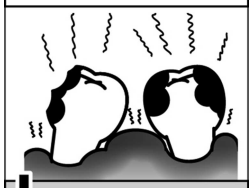
マスクの効果

ウイルスの侵入を防ぐ事はできませんが、マスクをすることで、間接的に感染を防ぐ事ができます。自分の息で湿度が保たれ、粘膜にウイルスが付着しやすい状態を予防することができます。

口臭
気にしすぎないで

口臭は誰でも気になるもの。でも、気にしすぎてはいけません。口臭には糖尿病、副鼻腔炎、腎臓・肝臓・呼吸器の病気が隠れていることがありますが、たいていはこんなことが原因です。

むし歯や歯周病

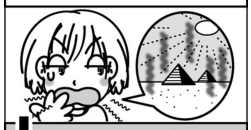


→ 治す

舌苔※

→ そうじする

唾液がへる



→ 水分を十分とる・よく噛む・規則正しい生活

これをとりのぞけば大丈夫。あとは気にしすぎないこと

※　舌苔（ぜったい）は舌の表面の白色もしくは黄色のこけのようなもので、水分不足や不十分な歯磨きなどによってできます。舌苔がある場合は、舌の表面を優しくこすって掃除しましょう。

1月11日は
成人の日

成人の日は全国各地で「成人式」が行われます。「成人式」は大人になったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます式です。日本では二十歳になれば、法律上お酒を飲むことが許されるようになります。では、なぜ未成年はお酒を飲んではいけないのでしょうか。

アルコールを無害な物質に変える
肝臓

未成年でお酒を飲み始めると
- 未熟な肝臓に負担がかかります。
- アルコールを分解する働きが未熟なので、肝臓で処理しきれないアルコールがからだのさまざまな臓器に障害を起こします。

脳

肝臓が処理しきれなかったアルコールが、脳に悪影響を与えます。これから、というときに

記憶力 ↘
思考力 ↘
判断力 ↘
意　欲 ↘
うつ状態になることも…

性ホルモン

長い間大量にお酒を飲むと、将来子どもがほしいときに

男性　インポテンツ
女性　生理不順・無月経
になることも…

最悪の場合、急性アルコール中毒になる可能性もあります。身体は大人と同じ大きさでも、身体の中は未熟な状態です。お酒の誘惑があっても、しっかり自分を持って断りましょう。

▶ 急性アルコール中毒 ◀

血中と脳内のアルコール濃度が、急激に上がると危険です。どんどん高くなると、中枢神経のマヒが進み、刺激にも反応しなくなる昏睡状態におちいり、呼吸中枢までマヒすると、死に至ります。

1月28日（木）
は
マラソン大会

普段、運動をしていない人は、急に走るとケガをしてしまいます。体育でのマラソン練習に加え、自分でも身体を動かして体力作りをしておきましょう！ また、体調を崩さないように、食事と睡眠をしっかり取りましょう♪

しっかり準備してマラソン大会に臨めば、今よりも、心も体も強くしなやかに成長できるはず☆