

# ほけんだより 2

保健室 / 27年 2月 日発行

## 保健室からのお知らせ

インフルエンザに罹った生徒は出席停止となります。  
登校時は医師による「登校許可届・生徒手帳」が必要です。



昔の人は言いました。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』確かに、お正月はついこの前なのに、もう2月。3年生はとくに、卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。一日一日、じっくりと立ち止まり、大切に過ごすよう心がけてみませんか？卒業までの数日、豊かな日々になりますように。保健室にも話をしに来てくださいね。



## スマホ、こんな感じで使っていませんか？



あなたのふだんのように、チェックしてみよう

<b>歩</b> きながらスマホ 	<b>暗</b> い部屋でスマホ 	<b>寝</b> ながらスマホ 	<b>夜</b> 外でスマホ 	<b>猫</b> 背でスマホ 	<b>うつむき</b> スマホ 
<b>あごあげ</b> スマホ 	<b>長時間</b> かたまりスマホ 	<b>目が近すぎ</b> スマホ 	<b>ほおづえ</b> スマホ 	<b>ねじり</b> スマホ 	目がひどく疲れる 肩がひどくこる 首がひどくこる ※こんな症状があったら、チェックしたことが原因かも。

(出典：厚生労働省「未成年飲酒」)

## スノボの注意!

### 頭を打ったら

スノーボードでは、転んだときに頭を打つことが多い。もし、こんな症状があったら滑るのはやめて、受診しよう



- 激しい頭痛がする ●
- 異常な眠気がある ●
- 吐き気やむかつきがある ●
- 時間、場所、名前が混乱する ●
- 手足の異常なけいれんがある ●
- ものが二重に見える ●
- 鼻汁、耳だれがでる ●
- 腕、脚に脱力感がある ●
- 首が硬直する ●

## なぜ?

未成年でアルコールを飲んだらいけないの？

法律で禁止されるのには、理由があります。未成年者のからだは、成人に比べて未発達です。このため、

- 急性アルコール中毒になりやすい
- 臓器障害をおこしやすい
- アルコール依存症になりやすい
- 飲み始めが早いほど、将来依存症になるリスクが高くなる



アメリカではお酒は **21** 歳から

アメリカでは州によって違っていた飲酒禁止年齢を引き上げて21歳に統一してから、若者の交通死亡事故が減ったと言われています。

## スマホを使うときも正しい姿勢で!

うつむきやあごあげを防ぐためには、画面を顔と同じ高さにもってくるといいね。



《参考：月刊 健》

《足立校生へ 素敵な 歌詞 を見つけました》

### 花 ~すべての人の心に花を~

喜納昌吉とチャンブルーズ

花は花として 笑いもできる  
 人は人として 涙を流す  
 それが自然の 唄なのさ  
 心の中に 心の中に 花を咲かそうよ

泣きなさい笑いなさい  
 いついつまでも いついつまでも 花を掴もうよ  
 泣きなさい笑いなさい  
 いついつまでも いついつまでも 花を掴もうよ