



令和4年12月7日(水)  
新座柳瀬高等学校  
保健室

定期考査が終わり、今年も残りわずかとなりました。生徒の皆さんは、今年一年どんな年だったでしょうか？一年を振り返り、新たな気持ちで三学期を迎えましょう。

また少しずつコロナウイルス感染者の数が増えてきています。今後、インフルエンザも同時に流行する可能性もありますので、もう少しで冬休みですが、引き続き感染症対策に努めましょう。



厳しい寒さを乗り切るには首元、手首、足首を冷やさないことがポイント！



## 冬は保湿を味方に・・・

乾燥で手荒れや肌荒れを起こしていませんか？

気温が下がり、空気が乾燥することで、肌の水分が蒸発しやすいため、乾燥しやすい季節です。汗や皮脂によって作られた「潤いバリア」が、水分の蒸発を防いで、様々な刺激から守っています。

潤いバリアは摩擦や手洗いで落ちてしまいます。手洗いや体を洗うときはごしごしせずに、優しく丁寧にこするだけでも十分です。洗った後はクリームで乾燥防止！

また、乾燥対策として「加湿」も忘れずに！

室内がカラカラだと体から出ていく水分も増えてしまいます。下記ポイントを押さえて冬を乗り切りましょう！

### 喉を潤す簡単な方法とは？

#### 水を飲むこと！

20分に1杯などこまめに水分をとるといいです！授業中は、難しいので、休み時間ごとに飲むといいですね！

うがいももちろん効果的ですが、飲む方が簡単かもしれません。冬でもこまめに飲むように、水筒を持って来ましょう！

こまめに水分補給



#### あいうべ体操！



口を大きく開く      口を横に開く      タコの口      舌を伸ばす

口呼吸から鼻呼吸に変わる体操です。マスクを着けていると口呼吸になりがちですが、鼻呼吸の方が口の中の乾燥を防ぐことができます！

「あーいーうーべー」と口を大きく動かして、1日に30回くらいすると効果的ですよ！

## 「試す、断る…どちらが『勇気』？」

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさん待っていますね。一方でお酒の誘惑も多い季節です。「少しくらい平気だよ」「ジュースみたいなものだよ」と勧めてくる大人や先輩がいるかもしれません。でも飲むのは絶対にダメ！

自分が飲まないと言っただけで雰囲気が悪くなるかもしれない、今後の関係が悪くなるかもしれない、といった不安を押し切って「自分はやらない」と断る『勇気』を持ってほしいです。

### 見た目が大人なのにアルコールがダメなワケ

#### 急性アルコール中毒になりやすい

体が成長しているように、内臓や脳も成長しています。そんな時にアルコールを飲むと、脳は縮んでしまいます。

アルコールを分解する働きをする肝臓も未発達であること、アルコールに慣れていないことも合わせて、急性アルコール中毒という状態になりやすく、命にかかわることも。



#### 大切な時間を失ってしまう

若いうちからお酒を飲み始めた人ほど、問題行動を起こしやすくなったり、暴力をふるったりする可能性が高いとか…。アルコールによっていろいろなことにやる気なくなります。勉強や運動、友達と遊んだり出かけたりすることがどうでもよくなり、生活にも問題が出てきます。



#### アルコール依存症のリスク

普段お酒を飲まない未成年は、飲む量の判断ができません。そのため、お酒の量がどんどん増えてしまい、飲むことが辞められないアルコール依存症という病気になりやすい。飲まないと言っただけで手が震えたり、内臓の働きが悪くなり、病気になりやすいのです。



#### 脳の麻痺が進むと

##### からだ全体に影響が出る

血液に溶け込んで、脳に運ばれたアルコールによって、脳が麻痺することが「酔う」ということです。アルコールの量が増えると、酔いが進んで、同じ話を何度もしたり、ふらつきやさらに進むと呼吸がしにくくなったり…。麻痺は脳全体に及んで、最悪の場合には命にかかわることもあります。

#### 急性アルコール中毒の症状

