

保健室だより 12月

茨城県立水戸南高等学校
令和5年12月発行



さあ、冬休み！！
令和5年もあとわずかになりました。コロナ対策が緩和され、
自由な生活が戻りつつある年末年始、どのように過ごしますか？

～誘惑に負けないで～

楽しいイベントの多い冬休み・・・
誘惑に負けてはいけません！
行動には節度と責任を持ちましょう！！

未成年がお酒を飲んでは いけないわけ

大人は飲んでもよいのに、どうして未成年者がお酒を飲んではいけないのか？ それは未成年者が心身共に成長期であり、未完成だからです。未成年者はお酒の悪い影響を強く受けてしまうのです。

【大人より
アルコール分解能力が低い】



【生殖器の成長が妨げられる】



【脳細胞が破壊されやすい】



【依存症になりやすい】



【判断が甘く、
やめどきがわからない】



～～ゲーム・ネット依存に 陥っていませんか？～～



ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる状態をWHO（世界保健機関）は国際疾病「ゲーム障害」として正式に認定しています。

＜依存者に発生してくる問題は？＞

運動不足、骨密度低下、視力低下、エコノミークラス症候群などの身体的な健康被害や睡眠不足、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態などの精神面、浪費や多額の借金など経済面、家庭内の暴言や暴力、親子関係の悪化、友人関係の悪化など。

スマホの見過ぎ
ゲームのやり過ぎ
要注意！！



～～乾燥する季節です～～ 水分と電解質の補給を！！



気温の低下と共に乾燥が気になる季節です。

乾燥した環境では、呼吸や皮膚からの蒸発により常に水分が失われていてウイルスや菌が体内に侵入しやすくなることを知っていますか？

鼻や喉（のど）などの粘膜が乾くと異物をブロックする働きが低下してしまうのです。コロナ、インフルエンザ等、感染症予防のためにも、手洗い、うがいに加え、水分の補給も忘れずに(*^o^*)

