

ほけんだより

令和5年11月17日
No.18 京都市立九条中学校 保健室

「小春日和」ときくと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるそうです。寒さの本番をむかえる前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？

文化祭や体育祭など秋の学校行事が無事に終了し、今年も残すところあと2ヶ月を切りました。次はテストが待ち構えています。忙しい毎日ですが、一日一日大切に、健康に過ごしたいですね。



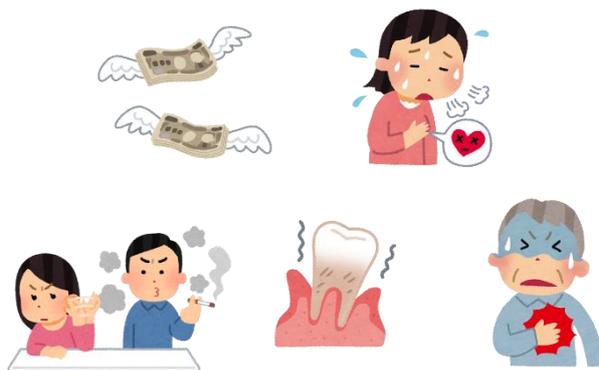
11月の保健目標 ● 「喫煙、飲酒、薬物の害について知ろう」

<喫煙、飲酒、薬物乱用をもたらす影響>

たばこを吸うこと・お酒を飲むこと・薬の乱用によって、さまざまな悪影響がからだに起こります。特に、子どもは大人と比べてからだが発達途中の時期なので、大人がするより強い影響が出てしまう可能性が高いです。心身に及ぼす影響はそれぞれありますが、3つの共通点は、依存症になって簡単にやめられなくなることです。

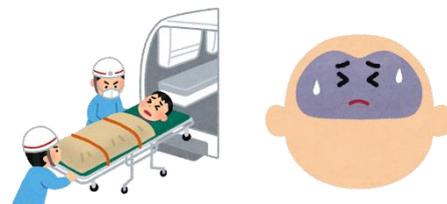
★喫煙

- ・がんや心臓病などになりやすくなる
- ・胃腸の調子が悪くなったり、歯周炎になりやすくなったりする
- ・周りの人の健康にも害がある（副流煙）
- ・運動すると、すぐに息切れする
- ・身長が伸びにくくなる
- ・たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる



★飲酒

- ・脳の働きを低下させる
- ・胃腸や肝臓、すい臓、脳などに障害を起こすことがある
- ・急性アルコール中毒の可能性（一度に大量の酒を飲むことで、意識がなくなり、呼吸が止まってしまうことがあります。最悪の場合、死亡することもあります。）



★薬物乱用

※薬物乱用…医薬品を本来の目的から外れて使用したり、医療が目的でない薬物を不正に使用したりすること（※1回の使用でも乱用です！）

- ・幻覚や妄想が現れる（そこから、殺人や放火、性犯罪、交通事故などを引き起こしてしまうこともあります）
- ・体がやせ衰えたり、歯がぬけたりする
- ・薬が切れると、疲労感、倦怠感、脱力感が現れる
- ・呼吸が止まったり、脳の血管がやぶれたりして死亡することもある
- ・白血球の減少によって、免疫機能の低下を引き起こす



→裏もあります

★もし周りの人や知らない人に誘われたら…？断るスキルを身につけよう



上記の断り方以外で、あなたが思いつくことはありますか？考えてみましょう。

＜いい姿勢は、なぜ大切？＞

寒い日が多くなると、からだをきゅっと縮めて、背中を丸くして歩いている人をよく見かけます。いい姿勢で過ごすことで、健康面でいいことがたくさんあります。授業中も、いい姿勢で集中力をアップさせましょう！

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る

左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 2 **集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 3 **代謝アップ**
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。