



ほけんだより

京都市立大淀中学校
校長 油谷 昇
保健室 No13

冬休みを健康で 安全に過ごしましょう！

冬休みが始まります。年末年始はイベントもたくさんありますね。体調管理には十分注意しましょう。

冬休みでも夜更かしはほどほどに。休み明けの体調が悪くなります。



お菓子の食べすぎ、甘い飲み物の飲み過ぎには気をつけましょう。



寒いですが、運動をして体を動かしましょう。



タバコ・アルコールは絶対に禁止です。誘惑に負けない勇気を！



～ お酒(アルコール)の影響～
成長期の体はアルコールの害を受けやすいのです。



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】

