



2016.12.16

八阪中

保健室

冬休み直前号



未成年者がアルコールを  
飲んではいけないわけ

- ・脳によくない影響がある
- ・発達段階のからだに負担がかかる（肝臓など）
- ・依存症や急性アルコール中毒になりやすい
- ・性ホルモンに異常をきたすことがある



もうすぐ冬休みです。今度の冬休みは 18 日もあります。クリスマスやお正月と、イベントの多い冬休み。でも、気持ちを緩みっぱなしにするとそこにケガや病気が入りこんでくるもの。楽しむときと気持ちをしっかり持つときとのめりはりをつけましょう。

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう！

Good Morning!

体内時計をリセット！  
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！

スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！

体温が 35℃ 台やそれ以下のいわゆる「低体温」になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養のかたより（ビタミンやミネラル、タンパク質の不足）のほか、冷たいものを取りすぎたり、湯船に入らずシャワーだけですますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。

ウイルスに冬休みはない！ 手洗いと保温、栄養、休養を忘れずに！  
インフルエンザやノロウイルス感染に注意！

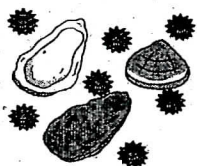
一気に増えるよ！  
インフルエンザウイルス



手洗いが大切なのは、ウイルスをできるだけからだに入れないようにするためです。

## ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（力キなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



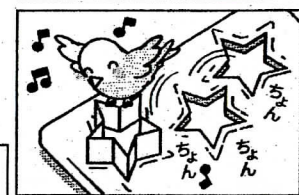
調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し汚染したウイルスを吸入したりすることで感染する。

ピーちゃんのお手伝い



目の不自由な方が電車のホームから転落し、ホームに入ってきた電車の下敷きになり亡くなるという事故がありました。点字ブロックにも意味があり、命にもかかわる大切なものです。困っている人がいたら声をかける勇気と、その施設の意味を考えて行動することが大切です。

冬休みを利用してむし歯の治療など、健康診断で治療をすすめられたところをなおしに病院へ行ってください。

