令和４年12月
五所川原農林高等学校
保　健　室

五農祭や120周年記念式典、修学旅行などのたくさんの行事があった２学期も終わり、24日から冬休みが始まります。

冬休みにはクリスマス、大晦日、お正月と楽しいイベントがありますね。講習や部活動、アルバイトや自動車学校への通学等で忙しい人も多いことでしょう。まだまだ新型コロナウイルスの流行が続いています。また、これからの時期はインフルエンザや感染性胃腸炎をはじめとするさまざまな感染症が流行する時期でもあります。**冬休み中も油断せず体調管理や感染拡大防止対策をしっかり**とし、元気に楽しく有意義に過ごしてくださいね。みなさん、良いお年を！

☆★

誘惑の多い冬休み・・・はっきり「NO！」と言える強い心を持とう！

★未成年者の飲酒・喫煙は**法律で禁じられています**。
飲酒・喫煙は**20歳**になってから！
未成年は大人よりも**脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症**にもなりやすいと言われています。
また、タバコを吸い始めるのが早いほど**ニコチン依存**になりやすく、やめられなくなります。**肺がん**などのさまざまな病気のリスクにもなります。
また、**副流煙は周囲の人へも悪影響を及ぼします。**
すすめられてもきっぱり**「NO！」**と断る勇気を持とう！

★薬物は、**たった１回の使用でも“乱用”**になります。
たった１回の使用があなたの人生を壊してしまうことになります。**絶対に手を出さないで！！**

★夜間の外出は控えましょう。危険なのはもちろん、**高校生は21時以降は深夜徘徊**として**警察の「補導」の対象**になります。

★**ＳＮＳの使い方も要注意！！**
ＳＮＳで**犯罪や事件**に巻き込まれている子どもは増加しています。また、**友人同士のＳＮＳのトラブル**も増加しています。**あなたの使い方は大丈夫ですか？**

**長い休みは、
必要な治療や検査を
受けるチャンスです！**

○**まだむし歯の治療に行っていない人**は、家の人と相談して治療を始めましょう。学校歯科医の木村先生は「むし歯は病気の１つであるから治療が必要。全国的にむし歯は治療して当たり前になっている」**「むし歯の治療は自分の将来の健康のため！」**と話しています。特に３年生は就職・進学前の今、時間があるうちに治療に行きましょう！むし歯は放置しても治ることはありません。

○**授業中、黒板の字が見えづらい**と感じる人は･･･
→最初からメガネ屋ではなく、**まずは眼科を受診しましょう**。
見えづらい原因がすべて近視とは限りません。まずは眼科で検査をしてもらいましょう。

○春の健康診断の結果、精密検査が必要と言われた人で、まだ精密検査を受けていない人は家の人と相談し必ず受けよう。

○**体調がすぐれない人や体に不調がある人も受診しましょう。**

自分の体のメンテナンスもしっかりとしましょう！