



令和6年12月23日
五所川原農林高等学校
保健室

長かった2学期も今日で終わり、いよいよ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。部活動やアルバイト、3年生は自動車学校への通学等で忙しい人もいます。

冬期間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。新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎等にも注意です。冬休み中も油断せず体調管理や感染症対策（換気・手洗いや消毒による手指の衛生・咳エチケット）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!

自分が傷つかない
相手を傷つけない

タバコ
Tobacco

1本くらいなら…

やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい

LEMON
ALC. 3%

でもお酒です

SNS

おもしろいから

二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい…」では済まされません。

★20歳未満の飲酒・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!

- 20歳未満の飲酒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います。また、ノンアルコールビールは20歳以上の成人を対象に販売されているものなので、購入や摂取は控えましょう。
- 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。また、肺がんなどのさまざまな病気のリスクにもなります。さらにタバコの副流煙は周囲の人へも悪影響を及ぼします。
- 水タバコ（シーシャ）はタバコと同じ扱いとなります。

★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となります。絶対に手を出さないで!!

お酒・タバコ・薬物をすすめられても
きっぱり「NO!」と断る勇気を持とう!

★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」の対象となります。

★SNSの使い方也要注意!!

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。**場合によっては罪に問われる可能性もあります。**あなたの使い方は大丈夫?よく考えて使おう!!

長い休みを活用して、必要な治療や検査を受けましょう!

- まだお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。
- 授業中に黒板の字が見えづらいと感じる人は、眼科を受診しましょう。眼鏡・コンタクトレンズを使用しているも見えづらい人は、レンズの更新について相談しましょう。

保健室からの
おねがい