

ほけんだより

1月号



浦和第一女子高校 定時制 保健室

未成年の飲酒がダメな理由

(理由1)

未成年の脳はまだ発達途中。お酒を飲むと、脳の成長に悪影響が出ます。

(理由2)

アルコールの分解が遅いので、一気に急性アルコール中毒になる危険があります。

(理由3)

飲酒開始年齢が早いほど、将来肝臓病などの病気になりやすくなります。

(理由4)

15歳までに飲酒を始めた人がアルコール依存症になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍になります。

スマホやパソコンに潜む病原菌

スマートフォンとパソコンには、たいていのトイレの便座よりも多くの病原菌が潜んでいます。スマートフォンに付着している病原菌のほとんどが、持ち主の手や口を介したものです。病原菌を減らすためには、スマートフォンを共有しないこと、そして、抗菌ワイプや消毒用アルコールで定期的に掃除をすることが大切です。パソコンについては、キーボードとマウスを特に気をつけて掃除しましょう。



こんな症状が出たら

頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメです。鎮痛薬も上手に活用しましょう。

咳や鼻水がでる。喉が痛い

冬の乾燥した冷たい空気で弱った喉や鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。他の人にうつさないための「咳エチケット」としてもマスクをしましょう。

熱がある

熱は、体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。ただし、突然の高熱は、インフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてください。

家族がインフルエンザにかかったら

1. 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けしましょう。
2. 感染者が鼻をかむと手にウイルスが付きます。すぐに手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋付きゴミ箱へ捨てましょう。
3. 感染者の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るのでマスクをしましょう。マスクを取り外すときは、マスクのひもを持ちましょう。