お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- □ 大人よりも依存症になりやすい
- □ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- □ 性ホルモンのバランスが崩れる

これって一体なんの数字？

中年男性	15〜20年
中年女性	5〜10年
未成年者	数カ月〜2年

ヒントは「お酒」

答えは…

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

みなさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。

せっかくのウイルス対策が…そのあくび、原因はあれ!?

発熱　せき　呼吸困難感　だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖した**カビ**や**細菌**。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっては大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

- タンクの水は毎日とりかえる
- 定期的にフィルターを掃除する

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなぁ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれません。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣　寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境　部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス　悩んでいることや気になることがある

睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合

1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

（健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果）

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。

気をつけて 冬の猫背

冷たい風に、ついつい背中が丸まっていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！

寒いとサボりがちなこと ベスト3

わかるかな？

① □ん□

② □ん□□

③ □□□ん□□□□

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしていても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

答え：①換気　②運動　③水分補給

1月17日は 防災とボランティアの日

インターネットの使い方 もう一度見直してみよう

インフルエンザと上手に付き合おう

部屋とからだ 乾いていませんか？

インフルエンザにかかったら 出席停止です

今できる対策 部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…
（1月15日〜21日）

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- □ 棚やテーブルの上に物が山積み

- □ 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている

- □ 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっては大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

「熱が下がった＝治った」といえないワケは？

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。

現在。登校再開の基準は**「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」**と定められていますが、このようになった背景のひとつには「タミフル」「リレンザ」等の抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は、主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつける訳ではないので、服用して熱が下がった後も、ウイルスはしばらく体内に残っていて、感染につながる可能性があります。

薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、回復に努め、基準に従って登校するようにしてください。

あそびもほどほどに

K・Shinbo