



新学期が始まりました。

この時期は色々な気持ちがあふれていると思います。

環境の変化により体調も崩しやすい時です。

いつもより自分の心や体の声をよく聞いて、疲れたらゆっくり休んで下さいね。

保健室紹介

こんにちは、大瀧 ありさと申します。本校の4階に保健室があるのはご存じですか？

利用時に保健室に居ないときは1階の職員室にいますので気軽に声をかけて下さいね。

ケガや体調不良時のみならず、体や健康について気になる事や知りたい事がある時、心配なことや相談したいことがあるときは遠慮なくご利用下さい。

健康診断

4月は健康診断があります。去年と比較して変わったことはありませんか。

健康診断をすることで病気の早期発見や将来の病気を予防することにつながります。

そのため1年に1回自分の身体に目をむけ、日ごろの生活を見直すきっかけにしてみてください。

《検査項目》

身長・体重

視力

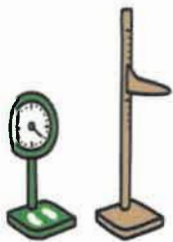
聴力

血圧

尿

胸部X線

心電図



4月は未成年者飲酒防止強調月間です!

高校生くらいなら飲酒してもそんなに危なくないのでは…と思っている方はいませんか？

なぜ日本は法律で禁止されているのかを今回は一緒に考えていきましょう。

20歳未満飲酒は「身体的な影響」「精神面における影響」「社会性への影響」があります。

身体的な影響：脳の成長段階での飲酒は脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮を早くもたらす危険があります。また、性腺機能障害の危険もあります。さらに、アルコール耐性が弱く、肝臓や膵臓への臓器障害を起こす可能性があります。

精神面における影響：飲酒開始年齢が若いほど短期間で「アルコール依存症」を発症する確率が上がるという調査報告があります。

社会性への影響：理性的な行動が取れなくなくなり不慮の事故や事件に巻き込まれる可能性が高いと言われています。

勧められても、【自分を守れるのは自分だけ】なので毅然とした態度で断るようにならねばなりません。