ほけんだより12月

2018.12.21
茨田高校保健室
Vol.8

明日からいよいよ冬休みですね。冬休みの予定は決まっていますか？
クリスマスや年末年始など楽しいイベントがたくさんあります。しかし、楽しいイベントにはさまざまな誘惑が潜んでいます。誘惑に惑わされず、気持ちよく新年を迎え、３学期元気に登校して下さい！！

☆タバコの害☆

タバコの煙には、**4,000 種類の化学物質**が含まれていて、その中には **200 種類以上の有害物質**が含まれ、**発がん性物質は 50 種類以上**にのぼります！

特に注意なのはこの3種！！

●ニコチン
・依存性の強い物質。ニコチンは危険薬物のヘロインやコカインよりも依存の危険が高く、さらにニコチン依存症になってしまうと、使用を中止するのは非常に難しくなります。

●タール
・タールのなかに含まれるさまざまな化学物質によりがんを引き起こします。

●一酸化炭素
・体内での酸素の運搬（うんぱん）を妨害し、運動能力などに悪影響を与えたり、心臓病などを起こしやすくします。

未成年の喫煙

①成長への影響･･･酸素が身体中に行きわたらなくて身長が伸びなくなります。
②運動への影響･･･身体が酸素不足になり、息切れしやすくなります。
③学力への影響･･･たばこを吸った後は、脳が酸素不足になり、思考力や集中力が落ちてしまいます。
④病気の心配･････吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなります。
⑤美容への影響･･･たばこ１本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われます。酸素が十分に届かなくなり、肌が衰えてしわが増えます。

☆お酒の害☆

未成年は、アルコールを分解するからだの仕組みが未熟なため、害を受けやすい。

脳が萎縮（いしゅく）する
・集中力や記憶力の低下
・学習意欲の低下など

二次性徴（にじせいちょう）を遅らせる
・勃起（ぼっき）障害、月経不順、無月経など

アルコール依存症になりやすい
・飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になるケースが多い。

急性アルコール中毒になりやすい
・短時間に多量のお酒を飲むと、血液中のアルコール濃度が高くなり、命の危険も！

アルコールは、量を間違えると、危険薬物と同じ働きをしてしまいます！！

お酒の上手な断り方

1.はっきり「飲まない！」と意志を伝える
「いやだ」という意思をきっぱり相手に示すのが、ベストな方法。また、未成年者にお酒を勧めると、法律で罰せられることを伝えましょう。

2.飲まない理由があることをわかってもらう
「学校生活に支障が出るから」、「飲まないと約束している人がいるから」など、自分が大切にしていることを理由に断りましょう。相手を納得させるためには、教科書や本などから得た知識を使って説明することも有効です。

3.未成年者の飲酒はいけないと、正論を主張する
未成年者にとって「飲酒しない」という選択は、当たり前のこと。お酒を勧められても、自信を持って断りましょう。

☆薬物の害☆

薬物の種類には覚せい剤、大麻、MDMA、危険ドラック、シンナーなど様々なものがあります。これらはすべて身体に様々な悪影響を及ぼすものばかりで、法律により禁止されています。

薬物の怖さ

◎依存･･･繰り返使わずにはいられなくなってしまいます。
◎耐性･･･使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き目が薄れていきます。

～こんな誘い文句に注意～

「1 回ぐらい大丈夫」
「嫌なことを忘れられる。」
「ストレス解消できる」
「やせれる」

断り方 →

『しません！！！』
『いりません！！！』
『私は今のままでいいから！』

悪いことを考えている人たちは、みんなの弱さに漬け込んで誘ってきます。“絶対にダメ” という気持ちを持って、はっきり断ろう！！それでもしつこい場合は、その場から立ち去ることも大切です。