



保健だより「冬休み号」

2025 年 12 月 1 日

五所川原第一高等学校

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。クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。がしかし、楽しいイベントの中には多くの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ましょう！そして、元気な姿で3学期に登校することを楽しみにしています ✨ 🍀 ✨

～たばこ(電子タバコ)～



たばこには、4000種類の化学物質が含まれています。また、その中に 200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は 60種類以上もあります。

◎ニコチン

依存性の強い物質。よく耳にするヘロインやコカインと言った薬物より、依存性が強い。依存症になってしまうと、やめるのは非常に難しいです。

◎タール

がんを発症させるリスクがあります。

◎一酸化炭素

酸素を運搬するヘモグロビンを横取りします。そのため、体の酸素が不足します。血管も傷つけるため、心臓病を起こしやすくなります。

※このような害があり、成長期にある未成年者は身体に影響が出るため、喫煙が法律で禁止されています。



～お酒～



未成年者がお酒を飲むことで受ける影響は、あります。

*脳が委縮

勉強の集中力や、学習意欲が低下します。

*二次性徴が遅れる

月経不順、生殖器障害など。

*依存症

飲酒開始年齢が低いと、アルコール依存症になるケースが多い。

*アルコール中毒

大量のアルコールを飲むと、血液の中のアルコール濃度が高くなり、危険です。最悪の場合、**死**に至る。





《お酒の断り方》

＊はっきりと「飲まない」「嫌だ」と意思を相手に伝えることが一番効果的です。未成年にお酒を勧めることは、法律でいけないことだと伝えましょう。

＊飲めない理由を伝えること。たとえば、「未成年だから」「停学になってしまうから」など勇気を出してはっきり伝えましょう。

飲まないです！
未成年なので...



〔12月1日は世界エイズデー〕

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）による感染性で、体の正常な免疫機能が壊れてしまう病気です。医療の進歩によって有効な治療薬ができ、現在は HIV に感染しても発症を防げるようになっています。

＊感染経路は＊

HIV は血液や体液を介して感染します。この中で最も多いのは性行為です。

HIV は感染力の弱いウイルスなので、^{あくしゅ}握手や一緒に食事をしたり、プールに入ったりしても感染する心配はありません！

《冬休み中の感染症連絡について》

冬休み中にインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症に感染した場合は、学校に連絡をお願いします。



プルルルル・・・

🌸 12月のスクールカウンセラー来校日 🌸

11日

です。

🌸 R8年. 1月のスクールカウンセラー来校日 🌸

22日

です。

＊藤田 香織は12月から成田 遥先生と交代になりました ✨

皆さんありがとうございました
皆さんが健康と笑顔になることを願っています ♡

