

保護者向けほけんだより

平成20年12月

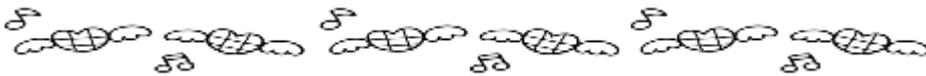


にこにこ



黒田小保健室

今年も残すところあと1ヶ月になりました。朝夕の冷え込みも一段と厳しくなってきました。今のところ、学校を欠席する人は1日10人前後ですが、咳や鼻水の症状がある人は多くみられます。手洗いうがいを励行し、風邪の予防に努めて下さい。



効果バツゲン！！3大防御法



手洗い...石けんを使ってしっかりと洗います。蛇口にも菌やウイルスが着いている事があるので要注意です。



うがい...15秒×3回 天井を見上げてのどの奥まで洗いましょう。お茶でうがいをするとカテキンの殺菌作用でさらに効果大



マスク...細菌やウイルスが体の中にはいるのを防ぎます。鼻やのどの保湿効果もあります。

詩にふれる

ひとつぶの水滴

やなせ・たかし

雲の上で

ひとつつぶの水滴が生まれた

地上めがけて

落ちていった

無数の水滴はあつまって川になり

海へ流れていった

ぼくは何かの役にたったのだろうか

ひとつぶの水滴は

そうおもった

ひとつぶの水滴がなければ

川もなく海もない

地球は完全に乾いてしまう



NO! 子どもの飲酒

クリスマスやお正月、楽しいイベントを迎えます。そんな時、大人向けに用意されたされたお酒をちょっとだけ... とんでもない!!

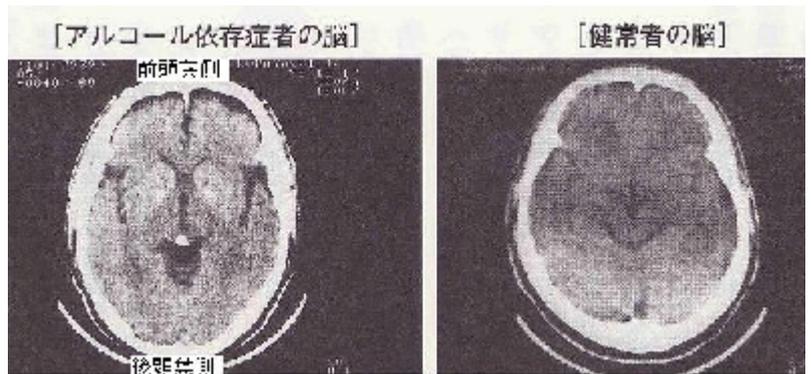


今、子どもの飲酒が問題になっています。店には、ジュースと見間違えてしまうようなお酒も売られています。

未成年の飲酒は法律で禁止されていることはもちろんですが、アルコールは、子どもの身体に多大な害を及ぼしてしまいます。子どもは大人に比べて、アルコールを分解する酵素の働きが弱く、身体への害も大人より出やすいのです。

年齢が小さければ小さいほど、脳細胞の発達障害や、肝機能障害の原因になります。飲む量や、子どもの年齢、体質によっては急性アルコール中毒になることもあります。時には死亡することもあります。

右の図は、右が正常の脳。左がアルコール依存症の脳です。黒く見えるのは水分です。アルコール依存症では、脳が萎縮し、頭の中に水分が多くなっています。脳が萎縮すると、知能は低下し痴呆になります。



こんな飲み物をみたことがある方も多いかと思います。泡が出る炭酸飲料です。子ども達は、アルコールを飲む姿を「かっこいい」とあこがれているということかもしれません。

子ども達は、タバコやドラッグは「いけない」と思っていますが、アルコールがいけないとはあまり思っていないようです。「ただ酔うだけ」「酔うと楽しい気分になる」と思っているようです。

大人にとっては「百薬の長」ともいわれるお酒。でも、子どもにとっては、害以外の何者でもありません。

ジュースのような飲み口のチューハイや梅酒（梅酒に使った梅も要注意！）を子どもが口にすることがないように大人が気をつけなくてはなりませんね。

