



1学期 終業式号

平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室 2016.7.9

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間と同じですね。

2学期からは、校舎が移転することで、起きる時間が変わるものいるでしょう。元気にスタートできるように、夏休み中も睡眠をしっかりと生活リズムを崩さず過ごしましょう！

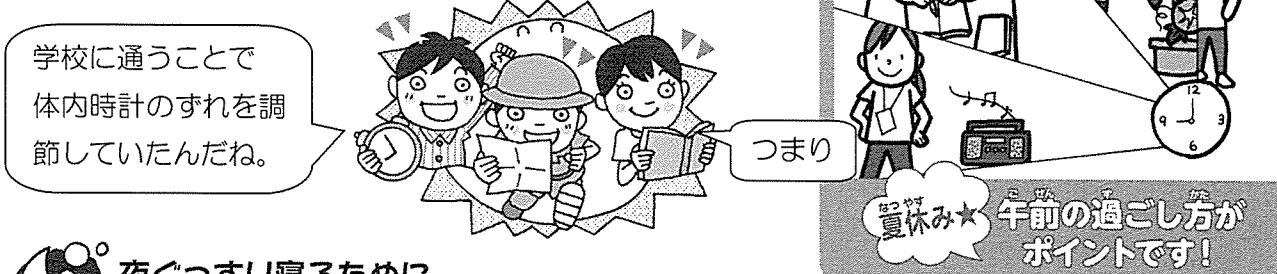


いよいよ夏休みがやってきました！
学習や部活動、遊びの計画をしっかり立て過ごすことは大切ですが、1日1日をどう過ごすかの計画を立てるのも重要です。

夏休みだからといって、

- 起きる時間がいつもより遅くなる
 - たくさん昼寝をして夜眠れない
 - 深夜のテレビを見て夜更かしをする
- など「体内時計」が乱れる行動を取ると、2学期を元気にスタートできなくなります。

もともと「体内時計」は、25時間の周期で動いており、ずれやすいもの。朝起きて太陽の光を浴びることで、時間のずれを毎日修正しています。



夜ぐっすり寝るために

- ・ぬるめの
お風呂に入る
- ・エアコンを上手に
活用する
- ・寝る前にパソコンや
携帯電話の光を浴びない
　　・タイマー機能など

夏休み中、体のリズムを崩さないようにするには？

- ① 朝の光を浴びよう
 - ② 夜ぐっすり寝るようにしよう
 - ③ 三食きっちり食べよう
- * 特に朝ごはんには、一日の始まりを体に合図する動きがあります。一日の良いスタートは朝食から！

夏

お酒の誘惑に、負けない!

「からだは大人と同じ大きさだから、のんでも大丈夫」

というのは、**おおまちがい!**



アルコールを無害な物質に変える

肝臓

未成年でお酒を飲み始めると

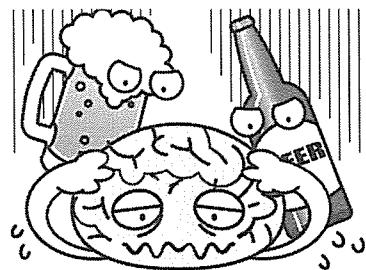
- ・未熟な肝臓に負担がかかります。
- ・アルコールを分解する働きが未熟なので、肝臓で処理しきれないアルコールがからだのさまざまな臓器に障害を起こします。

脳

肝臓が処理しきれなかったアルコールが、脳に悪影響を与えます。これから、というときに

- 記憶力 ↓
思考力 ↓
判断力 ↓
意欲 ↓

うつ状態になることも…

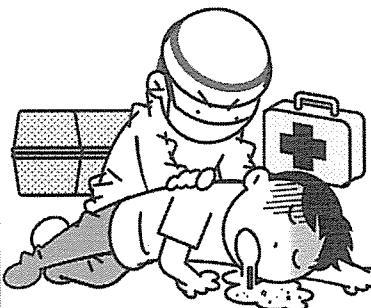


性ホルモン

長い間大量にお酒を飲むと、将来子どもがほしいときに

男性 インポテンツ

女性 生理不順・無月経



▶ 急性アルコール中毒 ◀

血中と脳内のアルコール濃度が、急激に上がると危険です。どんどん高くなると、中枢神経のマヒが進み、刺激にも反応しなくなる昏睡状態におちいり、呼吸中枢までマヒすると、死に至ります。

夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう!

部活や勉強でいつも忙しい人こそ

夏休みのうちに治療を



健康診断の結果とともに、受診のおすすめをもらった人は夏休みこそ受診のチャンス! 病院に行った後は保健室に報告書を提出してください。