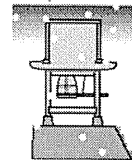
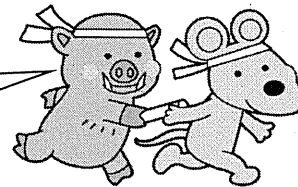


江工保健部便り

2019/12/20 NO. 9
江津工業高等学校 保健部

2019年、元気に
過ごせましたか？



*2019年もあとわずか、25日から冬休みがはじまります。

*冬休みはテレビやゲームをする時間が増え、夜ふかししたり、朝寝坊をしたりと生活リズムが不規則になりがちです。生活リズムは一度乱れると戻るのが大変です。休み明け、「朝起きるのがつらい・・・」という状態にならないためにも、休み中も普段と変わらない生活を心がけてください。

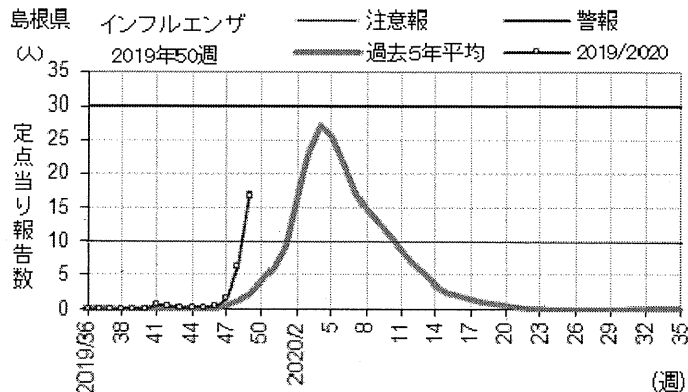


*年末年始は交通量が増え、交通事故の危険性が高まります。インターネットを使ってのトラブルや犯罪も多発しています。自分が被害者にも加害者にもならないよう、気をつけて生活しましょう。タバコ、お酒、薬物は法律で禁止されています。ゼッタイ、ダメ！！



インフルエンザ流行注意報が発表されました。

下のグラフは、島根県感染症情報センターが発表している、県内医療機関からの患者報告数をまとめたものです。(12月15日まで) 県内でインフルエンザの患者数が急増しており、学級閉鎖の対応をとる学校も増えています。



手洗い うがい

咳エチケット・マスク

換気 栄養 睡眠

人混みに出かけない

江津市高校生へのライフプラン支援事業

「命をいただいて、つなぐこと ～ いずれ一人で生きていく君たちへ ～」

江津市では、高校生が自分自身を見つめ直し、自分の将来について考えるための事業として、心や命に関する講演会を行っています。

本校では12月16日(月)に2年生を対象に、福岡県内田産婦人科医院助産師の内田美智子さんのお話を聞きました。自分が生まれてきたこと、普通に生活できることに感謝し、大人になることについて考えた時間となりました。





島根県立心と体の相談センター作成

「あなたに知ってほしいお酒の話」パンフレットより

～身近な大人の皆様へ～

子どもたちの飲酒には身近な大人が関わっている傾向があります

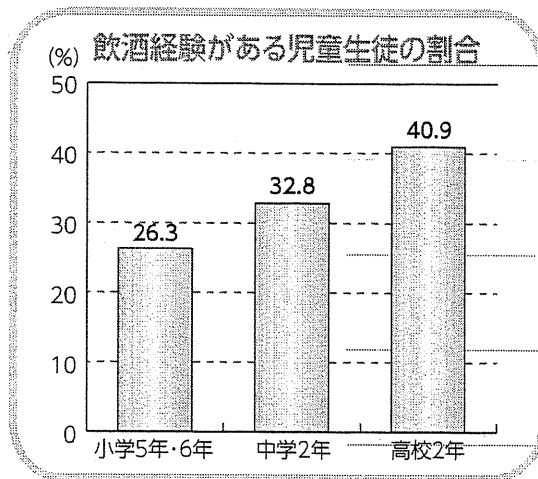
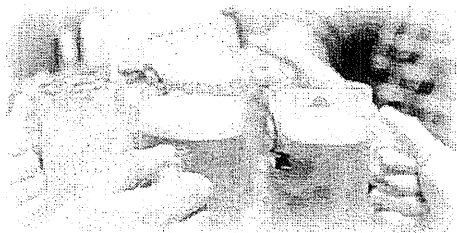
※平成 29 年度「未成年者の飲酒・喫煙防止についての調査」

島根県が、県内の小学校 5 年生・6 年生、中学 2 年生、高校 2 年生の 4,244 名を対象に調査を実施し、4,081 名から有効回答を得た。

調査結果①

「お酒を飲んだことがありますか？」

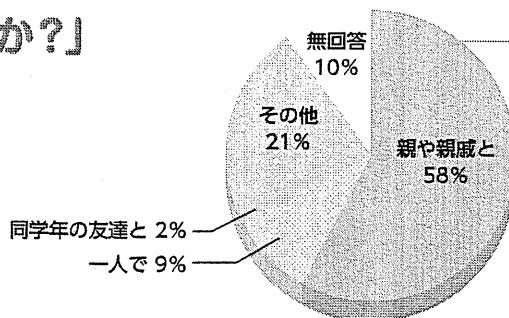
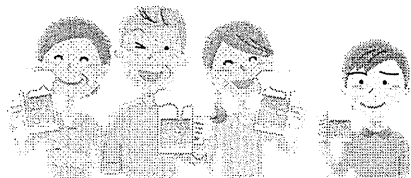
飲酒経験がある児童生徒の割合は減少傾向にありますが、全児童生徒の約 3 割は「飲酒経験がある」と回答していました。



飲酒経験がある児童生徒の状況

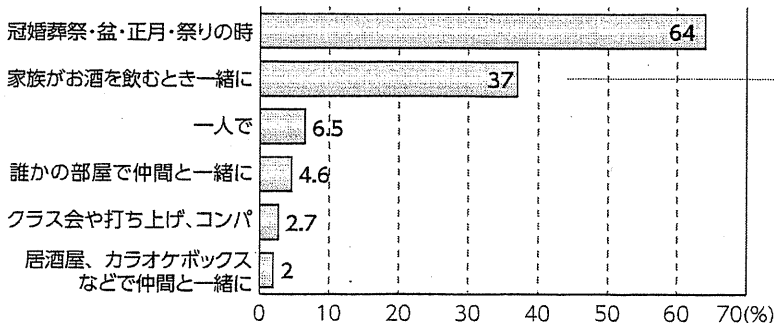
調査結果②「誰とよくお酒を飲みますか？」

飲酒経験がある児童生徒の約 6 割が、「よく飲む相手」として、「親や親戚」と答えていました。



調査結果③「どんなときにお酒を飲んだことがありますか？」

飲酒の機会は、「冠婚葬祭・盆・正月のとき」といった特別な行事や、「家族がお酒を飲むとき一緒に」が多く、未成年者の飲酒には身近な大人が関わっている場合が多いことが分かりました。



未成年者の飲酒は、心や体に悪影響を与えるばかりでなく、将来の薬物乱用にもつながる恐れがあるとされています。私たち大人の「未成年者飲酒防止」の心がけが、子どもたちの将来の健康を守ることに繋がります。