ほけんだより 12月

十津川高校　No.8

♪もういくつ寝るとお正月♪　冬休みが始まりました。年の瀬もいよいよ押し迫ってきていますがみなさんやり残したことはありませんか？

今さら始めても遅いかな、と思っていても、今からやり始めてみると案外遅くなかったことに気付いたり、やっておいてよかったと思ったりするものです。

今年はワシの年じゃ

おせちの栄養

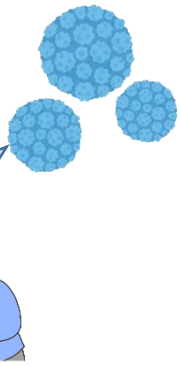
おせち料理は「今年もみなさんが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という強い願いが込められた縁起の良い料理。

元旦からの三が日、おせち料理をかこむことで、お互いの健康長寿・無病息災を祈るというのがおせち料理の昔からの習わしです。

冬は胃腸炎に注意！

【カンピロバクター】
健康な鶏、牛や豚などに常在する細菌。加熱で死滅する。
《症状》
下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛

【ノロウイルス】
一般的な消毒液に強いのでとても厄介なウイルス。
《症状》
下痢、嘔吐、胃痛、腹痛



まずは手洗いをしっかりと！

・外から帰ってきたあと
・ごはんを作る前、食べる前
・トイレにいったあと

きれいに手洗いをした後は清潔なタオルで乾かしましょう。

未成年飲酒はダメ！ぜったい！

冬はお酒が身近になる季節。
未成年が飲酒してはいけない理由はちゃんとあります。

未成年飲酒がダメな理由

- □ 大人よりも依存症になりやすい
- □ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- □ 性ホルモンのバランスが崩れる
- □ 急性アルコール中毒になりやすい

きっぱりと
断りましょう