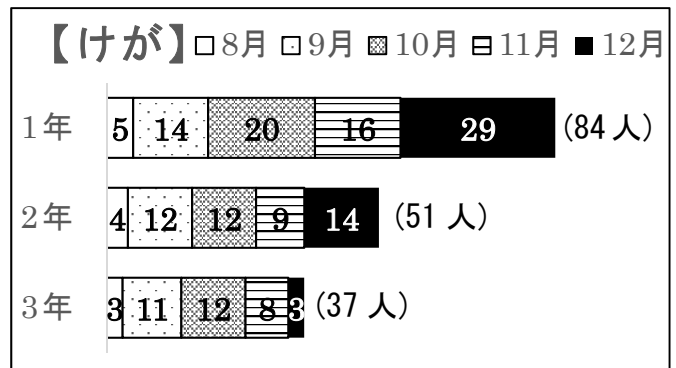
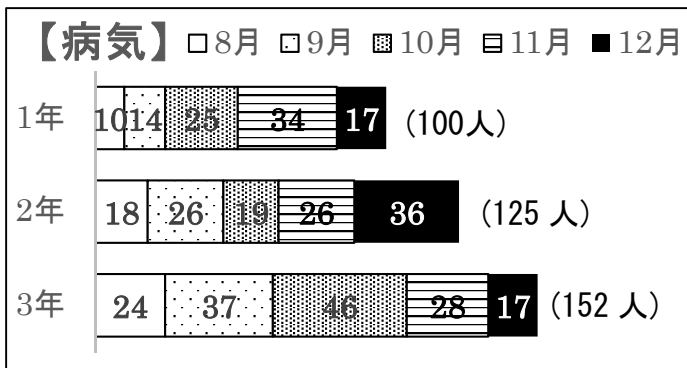


# 冬休みを健康に過ごそう！

今年ももうすぐ終わりますが、新型コロナウイルス感染症の流行により制限された生活を送ることになるとは誰が想像したでしょうか。来年こそ元の生活が取り戻せることを願って、残り少ない今年を乗り切りましょう。さて、12月21日は冬至でした。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も受験勉強が頑張りどころの人も、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう。また、なるべく人混みを避けて過ごし、万が一外出するときは、「マスク着用」「うがい」「手洗い」で新型コロナ・風邪・インフルエンザなどの感染症を予防しましょう！

## 【2学期の保健室利用状況】 (12月20日現在) 病気：377人 けが：172人



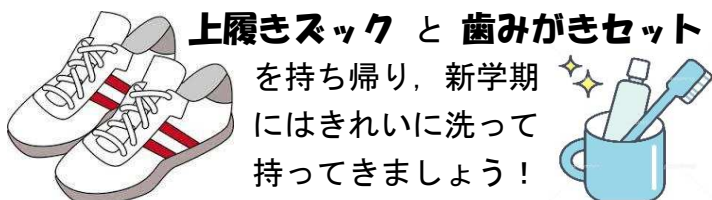
## 【曜日別】

	月	火	水	木	金	合計
1年	45	40	36	43	20	184人
2年	36	31	22	49	38	176人
3年	41	33	39	31	45	189人
合計	122	104	97	123	103	549人

病気での来室は、昨年度の2学期に比べると209人も減っており、新型コロナ感染予防の効果か体調をくずす人が少なくなりました。しかし、ケガは52人増えており、学校休業等による運動不足が影響してか足の痛みを訴える人が多くいました。曜日別では、全校でみると月・木曜日に多くなっています。病院に受診したケガは20件で昨年の2学期よりも3件多くなっています。

## 保護者の方へお願い

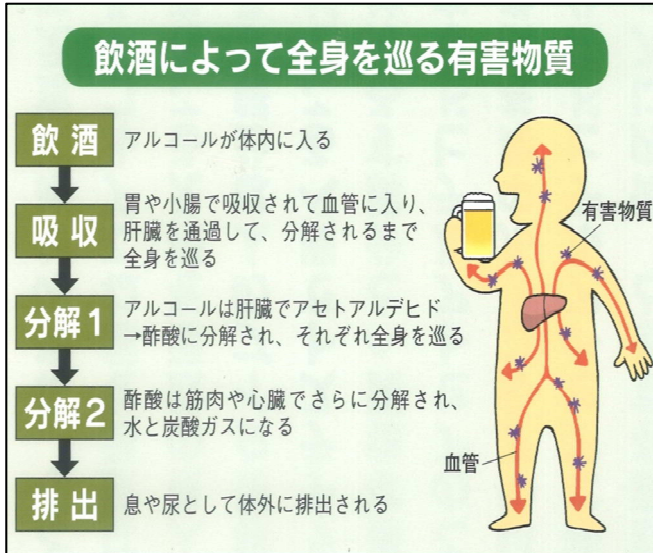
1・2学期にケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、1月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いします。また、病院受診された方で、日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は学校までお知らせください。なお、宝達志水町では『学校でのケガによる病院受診については、日本スポーツ振興センターの手続きが優先』となっていますので、病院受診の際には、「受給資格者証」は使用せず窓口支払いをお願いします。大変お手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。



# タイプを知って 飲酒の害を防ぐ

# アルコール・パッチテスト

飲酒をすると、体内に入ったアルコールは有害なアセトアルデヒドに分解され、これが酔いやアルコール中毒を引き起こします。このアセトアルデヒドをさらに酢酸などの無害な物質へと分解する力は、アルコール・パッチテストで調べることができます。



### アルコールパッチの手順

<p><b>1</b></p> <p>エタノール、パッチシール、スポイト、時計を用意します。</p>	<p><b>2</b></p> <p>パッチシールにエタノールを3～4滴垂らしします。</p>
<p><b>3</b></p> <p>上腕内側に貼って7分、はがして10分、安静に過ごします。</p>	<p><b>4</b></p> <p>その後の皮膚の色を見て判定します。</p>

パッチシールがない時は、手指消毒用アルコールを浸して絞った脱脂綿で代用できます。

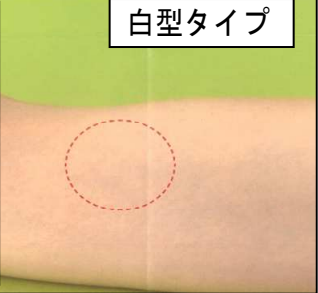
### 【赤型タイプ】

- ・皮膚の色が赤くなる
- ・アルコールの分解能力が低く、飲むと顔が赤くなり、苦しくなる
- ・急性アルコール中毒になりやすい



### 【白型タイプ】

- ・皮膚の色は変わらない
- ・飲み過ぎて肝臓を壊す人が多い
- ・アルコール依存症になりやすい



飲酒は友人や保護者からの誘いが多いことから、断るためのコミュニケーションスキルを身につけましょう。相手の言いなりになったり、自分の意思表示を控えたりする（受動的）と断ることができません。逆に、相手をけなす、無視するなどして自分の要求を通そうとする（攻撃的）と良好な人間関係が築けません。身につけるコミュニケーションスキルは、自分の意見を論理的、合理的に主張することです。とっさに誘われたときに、断ることができるように練習することが大切です。

参考文献：少年写真新聞