

ほけんだより

2014年2月 大阪府立長野北高等学校

もうすぐ卒業号



3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。大人の道を一步步進む38期生に伝えたいことがあります。それは、「食事」「タバコ・お酒」「性」のこと。

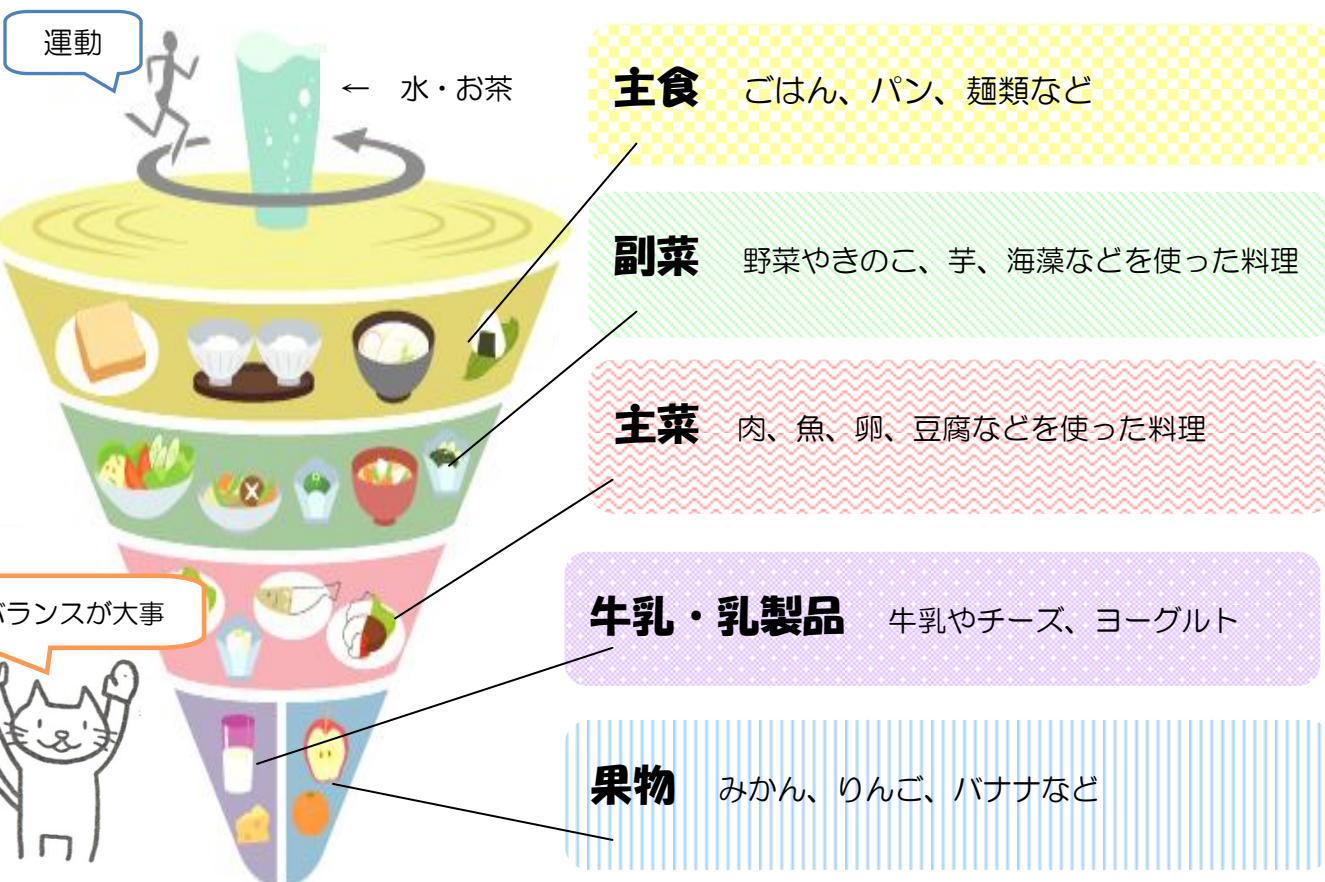
最後のほけんだよりしっかり読んでくださいね (*^^*)

明日の自分を作るのは「今日の食事」



おなかがすいた時、何を食べますか？好きなものや、おいしさで選んでいませんか？
食事は「身体」を作る大切なものです。明日の自分、未来の自分をつくるのは「食事」ですよ！

下の表を参考に、バランスのよい食事を心がけましょう (^_^) /



大人になったら、タバコ？お酒？

20歳になったら法律ではタバコも吸えるし、お酒も飲めるようになりますね。
でも上手に付き合わないとタバコもお酒も危険！正しい知識で自分を守ろう (^_^) !

• お酒が弱い人も慣れば、強くなる？

いいえ、**お酒を分解できる力は変えられません**。無理に飲まない、飲ませない！

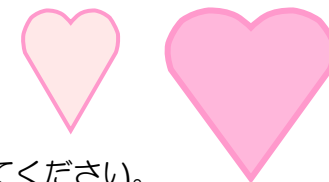
• タバコはイライラを解消する？

いいえ、一時的にはイライラが消えますが、ニコチンが切れるとさらにイライラに！
イライラを解消したことはありません。運動などで解消しましょう！

• お酒で死ぬことはない？

いいえ、急性アルコール中毒で死亡することがあります。**一気飲みはダメ！！**

性について



高校を卒業すると交友関係も広がります。素敵な恋をしてください。
しかし！！望まない妊娠や中絶、性感染症… 悲しいことも起こるかもしれません！
安易な行動でも「命」が生まれます。パートナーとよく話し合うことが大切です。

♥ 安全なSEXのために…

ポイント1 **Safer SEX**

コンドームを正しく
使いましょう。



ポイント2 **Steady SEX**

パートナーを
特定しましょう。



ポイント3 **Clean SEX**

清潔なセックスを
心がけましょう。



素敵な



未来を



作ろう♪

自分も
大切な人も守れる、
素敵な大人になってね！