



# 保健だより 12月

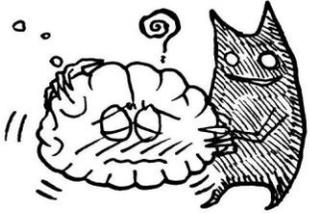
大阪府立桃谷高等学校 通信制課程  
昼間部 保健室 高士・大塚

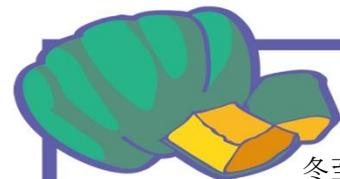
みなさん、早いもので今年もあと一か月ですね。冬休み、クリスマス、正月と楽しいイベントがたくさん待っていますが、年明けの定期試験に向けて体調管理をしっかりしてください。また、長期休みのため、ついつい気が緩んでしまうこともあると思いますが、はめをはずしすぎることはないようにしましょう。親せきや仲の良い人と集まる機会も多くなるこの時期ですが、未成年の人は飲酒を勧められても必ず、断るようにしてください。成人の人も適度な量を楽しんでください。

## 🍺 どうして飲んではいけないの？

未成年（満20歳未満）は、お酒を飲んではいけないと法律で決まっています。でも、それだけではありません。お酒に含まれるアルコールは肝臓というところで分解され無害なものにかえられますが、成長期の子どもでは、この働きがまだ未熟なため大人以上に、からだにさまざまな悪影響を与えてしまうからです。

## 🍺 未成年がお酒を飲むと、どうなるの？

 <p>からだの成長を妨げる</p>	 <p>脳の発育に悪影響を与える</p>
 <p>学習意欲が低下する</p>	 <p>アルコール依存症になりやすい</p>



## 12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で最も昼間が短いといわれている日です。この日には、ゆず湯に入ったり、健康で長生きするようにと小豆粥やカボチャを食べたりする風習があります。皆さんも家でやってみてはどうでしょうか。



## ☆スクーリング☆ 通信番号( ) 名前( )

12月	1限 13:20~14:10	2限 14:20~15:10	3限 15:20~16:10	4限 16:20~17:10
2(水)				
4(金)				
6(日)	♪文化祭 ( 参加 ・ 不参加 ) ♪			
7(月)				
9(水)				
11(金)				
14(月)				
16(水)				
18(金)				
21(月)				

### 保健室からのお知らせ

歯科検診 12月2日(水) 13:30~14:20

内科検診 12月16日(水) 15:20~16:10

今まで検診を受けていなかった人、相談したいことがある人はぜひ来てください。どちらも保健室で行います。また、検診中は受診する生徒以外は入室出来ません。

