

# ほげんだより

令和6年12月24日(火)

札幌南陵高校保健室

NO.12

## 冬休みは、次年度に向けた準備を！！

ついこの前12月になったと思ったら、あっという間に冬休みです。新型コロナウイルス感染症の流行で、2年生が学年閉鎖となりましたが、全学年そろって終業式を迎えることができました。

さて、冬休みが終われば今年度の総仕上げの期間に突入します。3年生は、高校卒業後は社会人として「自分で考え、決断し、行動する」ことが求められます。今から少しずつ自立に向けた準備をしていきましょう。1・2年生は、この時期に自分の進路について具体的に調べましょう。

「お菓子が好きだから専門学校〜♪」くらいのぼんやりとした考えでは、進路は実現できませんよ。

何はともあれ、元気が一番。交通事故等にくれぐれも注意し、始業式に元気な顔を見せてくださいね。良いお年を！

### お知らせ～その1

## 今年の不調は今年のうちにご治しましょう

- 健康診断で受診を勧められたけど、まだ受診できていない人
- 最近、見えにくい、目がかすむなど視力に不安のある人
- 歯や歯茎の痛みを感じている人



### お知らせ～その2

## スポーツ振興センターの手続きをお忘れなく

- 病院で書いてもらう書類は、必ず受け取りに行ってください。
- 2年以内であれば、過去のケガの手続きも可能です。
- 手続きをしない場合は、保健室に一言連絡をください。



### お知らせ～その3

## 今年度のスクールカウンセラーの利用について

- 今年度のスクールカウンセラーの来校日は、残り2回です。
- 年明けの来校日は、1月31日(金)・2月14日(金)です。
- 冬休み中に申し込む人は、右のQRコードからお願いします。

申込み  
フォーム



# 20歳未満の

# 飲酒が禁止されている理由

長期休みは家族・親戚や友だちと集まる機会がある人も多いと思います。もしもそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒を勧められても、絶対に飲んではいけません。20歳未満の飲酒が法律で禁止されているのにはちゃんと理由があります。

## 急性アルコール中毒になりやすいから



10代の体は発達途中で、お酒（アルコール）を分解する力が弱く、少量の飲酒でも危険です。ましてや「いっき飲み」のような飲み方をすると分解が追いつかず、大量のアルコールが体中を巡り、心臓や呼吸機能などに異常が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。

## 記憶力が悪くなるなど脳の機能が低下するから



アルコールは脳を麻痺させ、高揚感などをもたらす反面、思考力や記憶力を低下させます。一時的なものと思われがちですが、若いうちから過度に飲酒する習慣がある人の脳では、記憶を司る海馬が縮み、生涯に渡って記憶力が低下したケースもあります。

## 将来アルコール依存症になりやすいから



10代の飲酒とアルコール依存症には深い関わりがあります。15歳から飲酒を始めた人の約50%がアルコール依存症になるといわれており、また飲酒開始年齢が低いほど、数カ月・数年といった短期間で急速にアルコール依存症を発症する恐れがあります。

## 飲酒 NO!

断るときは、**キッパリとした意思表示が大切です。**



<お酒の断り方語録>

- 未成年だからやめておくよ
- うちの家系はお酒が飲めないからやめておくよ
- お酒を飲まなくても十分楽しんでいるよ
- 今は別に飲みたいとは思わないな