



R4.12.21 隠岐高等学校保健室

いよいよ冬休みが始まりますね!

2022年は、皆さんにとってどのような1年でしたか?

2023年も健康で充実した1年にするために、今年を振り返ってみてはいかがでしょうか。

## 冬休みも忘れないでね!

### 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

#### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

#### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

#### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

### 今年の治療は冬休みのうちに!

健康診断結果で受診をお勧めした方は、受診はお済みでしょうか?冬休みなどの比較的通院しやすい時期にしっかりと治療しておくことで、健康で楽しい3学期を迎えることができますよ!

### 冬休みに要注意?!

### アルコールがダメな理由!

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まるとき、周りからお酒をすすめられたことはありませんか?

でも、みなさんも知っているとおり、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。現在、民法では18歳から「成人(大人)」ですが、20歳未満の人は心も体

も成長している最中です。そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど体に悪い影響を受けやすくなります。さらに、急性アルコール中毒やアルコール依存症になってしまう危険性もあります。

楽しい集まりでも、アルコールを飲んでダメですよ!

