

ほけん出口課

12月
冬休み号



令和6年12月24日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

冬休み ほほ緩んでも 気は締めて

ふきそくな 生活せんごて 早寝・早起き
ゆうわくに 負けずに断れ 酒・たばこ
やすみでも 体動かし 体重管理
すきなだけ 食べ過ぎ注意 内臓悲鳴
みずだけじゃ ウイルス・細菌 残っとる



手洗いは石けんを使って30秒以上、丁寧に!

友理と友麻 ご飯のお友 嬉し泣き



今月のスマイル大作戦のシートに皆さんから『ご飯のお友』の感想を書いてもらいました。友理と友麻の『ご飯のお友』は主に放送で活動しているため皆さんの表情や反応はわかりませんが、感想が嬉しくて、2人で涙を流しながら読みました。感想の一部を紹介します。(写真は放送を聞いている2年生)

教室では、放送中、たくさん笑っている人がいて、給食中も明るい雰囲気になっています。給食のメニューについての知識などもたくさん知れて、とてもためになっています。

その日の給食についてや食材の栄養素、生活リズムなどを詳しく聞くことができるので役に立ちます。また、途中でおもしろいところがあるので楽しく聞いています。自分の生活がより良くなるように知識を得ることができるのでとても充実した時間になっています。これからも、お2人の無理のない範囲で放送をしていってほしいと思います。

いろんな音楽を使っているとところがおもしろいし、ボケているところやツッコミもおもしろいし、最後の挨拶もいいなと思います。あと、食や健康について伝えないといけないところはちゃんと伝えていてわかりやすいです。



毎回、毎回楽しみです! BGMを入れて曲のセンスも良くてめちゃくちゃおもしろいです。おもしろいだけでなく、栄養についての勉強もできてとてもいいです。『ご飯のお友』のおかげで毎週水曜日の給食の時間が楽しみです。

出口先生と山崎先生のかげ合いや途中で熊本弁をはさみながら会話しているのがおもしろいし、相性がいいなと思います。また、お笑いまじりで食事や健康のことを話してくれるため、とてもわかりやすいです。毎週水曜日の給食時間がとても楽しみです。

いつも『ご飯のお友』の時間を楽しみにしています。台本を作るのにも時間をかけて頑張っていて、調理室で練習しているのを見ていつもありがとうございますと思っています。夢グループの「社長~ありがと~。」がすごくおもしろかったです。3学期も楽しみです。

確かめて 飲酒は禁止 未成年

果汁や炭酸を含むアルコール飲料には、ジュースに似た容器のものも多いです。間違って飲まないように、飲み物を飲む前には表示を確かめましょう。

ジュースに似た容器のアルコール飲料の見分け方

容器に果物などがえがかれているアルコール飲料は、ジュースとまちがえやすいので、注意しましょう。アルコールが入った飲み物の容器には、「お酒」「アルコール」などの表示があるので、よく確かめることが大切です。



ノンアルコール飲料とは

ノンアルコール・ビールなどの「ノンアルコール飲料」は、大人向けに作られています。ノンアルコール・ビールを飲む子どもは、いずれ本物のビールを飲むようになってしまうことがわかっていますので、絶対に飲まないようにしましょう。

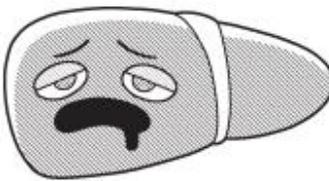
アルコールが体に与える主な害

脳の細ぼうをこわす



アルコールによって細ぼうがこわされ、脳の働きが低下します。

臓器に障害を起こす



かん臓病やがんなどの原因となります。

骨の成長をさまたげる



骨の成長をじゃまして、身長伸びが悪くなります。

急性アルコール中毒になる



急性アルコール中毒になる危険性が、大人よりも高くなります。

危険な行動を起こしやすくなる



行動をコントロールできず、事件や事故に巻きこまれやすくなります。

成長期の皆さんがお酒を飲むと、大人に比べて心身に与える害が大きいです。そのため、法律で20歳未満の飲酒は禁止されています。