保健だより スマイル



平成２７年１２月１８日発行
相馬東高等学校保健室

安

「今年の漢字」は、日本漢字能力検定協会が平成７年からその年を表現する漢字一字を全国から公募して決めています。

今年は、「安」が選ばれました。

安全保障関連法案の採決、世界各地でのテロ事件の多発、異常気象など、何となく不安な気持ちになることが多かったことが「安」の選ばれた理由になっているようです。とにかく明るい安村さんの「安心してください」も理由になっているようですが・・・。

みなさんの１年はどんな１年でしたか？

安心より不安が多い１年だったように思います。

まもなく、震災と原発事故から５年になります。一日も早く復興が進み、安心安全な福島に戻れる希望が持てる年にしたいものです。

１２月１９日（土）～１月１１日（月）まで、冬休みになります。クリスマスやお正月など、年末年始は何かとイベントも多く、親戚が集まったりして、いつもより解放的な気分になることもあると思います。軽い気持ちでタバコを吸ったり、お酒を飲んだり、外泊したりすることのないようにしてください。

みなさんは高校生ということを忘れないでください。軽い気持ちが、後悔にならないように、自分の行動にはしっかり責任を持ってほしいと思います。



どうして未成年にお酒はダメなの？

●脳細胞の破壊

未成年は、脳がまだまだ成長中で未完成。この時期の飲酒は脳を萎縮させやすい。



●急性アルコール中毒になる危険性が高い

未成年は、肝臓の成長も未発達なので、アルコール分解能力も未熟。一気に中毒までいってしまいがちです。



●40代で肝臓病などの病気になりやすい

飲酒開始が早いほど発症が早くなります。



●短期間で依存症になりやすい

未成年から飲酒すると飲酒量も増えやすく、自己規制の未熟さも重なって、毎日多量に飲んでしまい、依存症になりやすい傾向があります。



感染症予防対策はOKですか？

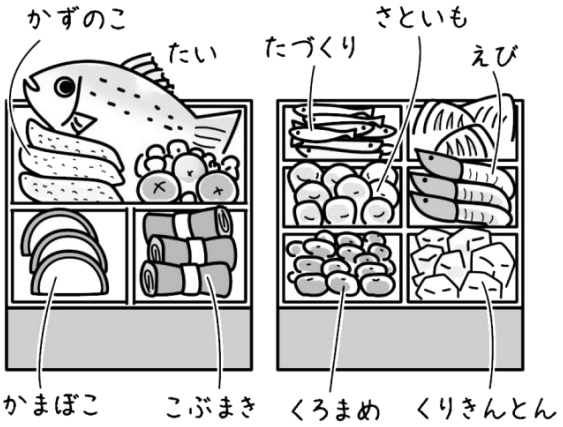
年末年始は帰省等、人の移動が激しい時期です。ウイルスも一緒に動きます。予防の基本は手洗い、うがい。

インフルエンザやノロウイルスには十分注意して生活してください。



日本の伝統を大切に





お正月には、年の神様が来て年が新しく生まれ変わります。年の神様は『年神』といい、農耕を司る神でもありました。農耕が生活の中心にあった日本では、各家庭に年神を迎え、もてなすことによって一年の豊作を祈ったのです。

門松は年神が降りてくるときの目印の役割。しめ飾りと輪飾りは年神が降りてくる場所がはらい清められていることを示すもの。

そして年神にお供えする食べ物が鏡もち。おせち料理も本来は年神に供えるための料理でした。

日本では古来より、収穫したものをまずは神様に供える慣習がありました。そのお下がりをいただくことを『直会（なおらい）』といい、神様の力をいただくことを意味しました。昔は乾物が多くそのままでは食べられないものでしたが、江戸時代の武家のしきたりが中心になり、現在のようなおせち料理になったといわれています。

おせち料理にはひとつひとつ意味があり、数の子には「子孫繁栄」、黒豆は「マメ（健康）に働けるように」、田作り（ごまめ）は「豊作祈願」で、それぞれ縁起のよい食べ物とされています。エビやきんとんなど縁起のよい食べ物が使われます。

性犯罪に巻き込まれないために



以前からお知らせしているように、震災以降、除染作業や災害復旧工事のために全国各地から作業員が来ています。ボランティアや被災地を巡る旅などで訪れる人もいます。ほとんどの方が、福島の復興のために働いてくれているはずですが、残念ながら中には悪いことを考える人もいます。

声かけや痴漢、レイプなどの性被害や性感染症も増えているようです。学校周辺でも、不審者による声かけなどがありました。休み中もトラブルに巻き込まれないように十分注意してください。

危険を避けることも自己管理です。「人は見た目が９割」とも言われます。「この子なら大丈夫そう・・」と相手に思わせない服装と行動も大切です。

自分でできる防犯対策

- 夜間は遠回りでも人通りのある道、明るい道を選ぶ！
- 携帯電話の操作や、音楽を聴きながらの歩行はしない！
- 車の乗り降り時、自宅に入るときは周囲を確認する！
- ナンパにのらない！安易に出会い系サイトにアクセスしない！

来年も、いのち生き生き、輝く年になりますように！

