

立春のころは「この寒いのにどこが春なのよ！」なんて思っていたんですが、最近日はが少しずつ長くなってきたのを感じます。冬の出口は遠くないようです。とはいえ、まだ2月。インフルエンザB型の流行に警戒しつつ、体調に気をつけて近づいてきた春に備えましょう。

高等部総合産業コース3年生  
喫煙・飲酒の学習

卒業生にとっては最後の保健の授業になりました。社会人になると、職場の人が喫煙していたり、お酒を飲む場に行くことがあるかもしれません。しかし！働いているとはいえ未成年。はっきり断れるよう練習しました。

喫煙すると、どんな影響があるの？

「肺が汚れる」「老ける」「歯が汚れる」など、すぐに答えが返ってきました。長い目で見ると、体に害があることはみんな知っていますね。

■すぐにあらわれる影響

- 口臭、髪や服においが付く。
- 血管が収縮する。
- 咳や痰が出ることもある。
- 頭痛やめまいがすることがある。



■タバコを水に浸す実験では、タールが溶けて茶色い液が出てきました。これが肺を汚す原因です。



「たばこは吸わない。でもお酒は飲んでみたい…」

授業の中で、将来も喫煙は「しない」とはっきり答えた人が5人中4人でした。しかし、お酒を「飲まない」と答えたのは1人だけ。ほとんどの人がお酒には興味があるようです。

「ちょっとだけなら大丈夫。」「酔わない程度にする。」という意見がありました。お酒は脳に影響するので、適切な判断ができなくなることがあります。「ちょっとだけ…」のつもりが、急性アルコール中毒で命を落とすことにもつながります。危険なものであることを覚えておいてください。もちろん、たばこもお酒も20歳までは法律で禁止されていますよ。

お酒を飲むと、どんな影響があるの？

お酒の影響をクイズで学習しました。お酒は「脳」に影響を与えること、家の中でも未成年がお酒を飲むと保護者が罰せられること、薬を飲んでいる人は、薬が効きすぎてしまうことがあるのでお酒を飲んではいけないことなどを学習しました。



「ノンアルコール飲料」って

未成年が飲んでもいいの！？

メーカーは「二十歳以上の人だけが飲むことを想定した商品」として位置付けています。未成年が飲むことは勧められていません。本物のお酒に興味を持つきっかけになってしまつていけないからです。店ではお酒と同様、年齢確認をする場合もあります。



お店には  
【ノンアルコール飲料の未成年者への販売は行っていません】の表示が。

色覚検査についてのお知らせ

小学校で義務付けられていた色覚検査が廃止されて10年。色覚の特性に気が付かず、進路選択でトラブルになるケースもあることが、日本眼科医会の調査で明らかになりました。それを受けて、文科省は、保護者が希望すれば色覚検査を受けられることを周知し、子どもたちが自分の色覚の特性を知らないまま不利益を受けることのないように、との通知を出しています。本校でも、和歌山市内の公立学校に倣い、小4と中1(来年度は小4と中1～高3)で希望をとり、希望者に色覚検査を実施していくことになりました。新年度になってから、希望をとらせていただきます。



表の数字を読み取る検査です

保護者の方  
に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

飲酒・喫煙の授業をしたその日の新聞記事に、ノンアルコールビールの「トクホ（特定保健用食品）」の製品が出るとありました。食物繊維が入っていたり、脂肪を消費しやすくする新製品のようです。未成年の飲酒のきっかけになるのを防ぐため、お酒売り場に置き、未成年には売らないという業界の自主ルールは設けるようです。う～ん、それでも私には漠然とした不安が…。不健康の代名詞であるコーラの「トクホ」版が出た時には大きな話題になり、大ヒット商品になりました。「食物繊維入り」「カロリーゼロ」「脂肪の吸収を抑える」などの表示を見ると購買意欲をそられるのは確かです。しかし、添加物がたくさん入っており、食材本来からの自然な栄養素摂取からは遠のくばかり…。かく言う私も、娘のおやつを買う時についつい手が出るのは「鉄分・カルシウム強化」などの表示がある。栄養面でそういった製品に過剰な期待をせず、忙しい時のお守り代わりにするなど、上手く付き合っていかなーいといけな～と思います。

