

ほけんだより ①

男鹿工業高校
保健室
R7. 1. 28

風邪気味の人はマスクをしましょう。

冬休み前にインフルエンザA型が流行りました。最近は新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症が出ています。油断せず、感染症対策をしなければなりません。**咳をしているのに、マスクをしていない人がみられます。**また、マスクをしていても、話す時にマスクを外したり、顎にマスクを引っかけている人がいます。周りの人に感染症をうつさないために、考えて行動しましょう。



マイコプラズマ感染症とは？ ～咳が主な症状の呼吸器感染症～

病原体	肺炎マイコプラズマ（細菌）
潜伏期間	感染してから発症するまで2～3週間程度。 （1～4週間の場合もあり）
感染経路	飛沫感染。接触感染。
症状	咳、発熱、だるさ、頭痛
症状の経過	・かぜ症状がゆっくり進行し、咳は発症後3～5日遅れて始まることが多い。 ・解熱後も咳が3～4週間続くこともある。 ・感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続く。
治療	適切な抗菌薬で行う。



〈感染対策〉

飛沫感染の予防 … 正しくマスクを着用する。咳エチケットを守る。

接触感染の予防 … タオルの共有をやめる。回し飲みはしない。

裏面もあります→

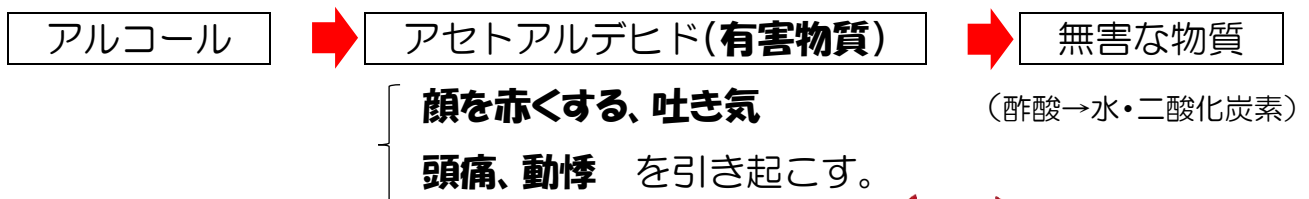
未成年とアルコール

～20歳未満の飲酒は法律で禁止されています～

未成年の飲酒が禁止の理由

… 大人に比べて**アルコールを分解する働きが未完成**なため。

アルコールは肝臓の酵素で分解しています。肝臓はアルコールをアセトアルデヒド（有害物質）に、そしてさらに分解して無害な物質にします。



☆アルコールは一度にすべて分解できません。分解できなかったアルコールは肝臓を素通りして体内を巡り、**急性アルコール中毒**を引き起こします。

〈1時間に処理できるアルコールの平均量〉

※すべての人にあてはまるわけではありません

男性：9g 女性：6.5g

例) 500ml 缶ビールを分解するには

男性：約2.3時間 女性：約3.1時間

内容量 500ml × アルコール度数 5% × アルコール比重 0.8

= **20g**



日本人の半数は
生まれつき
お酒が弱い。



他にも、..

未成年による飲酒は①**性ホルモンの分泌異常**②**アルコール依存になりやすい**③**脳の機能を低下させる**などの影響があります。たとえ誘われたとしても、断りましょう。