



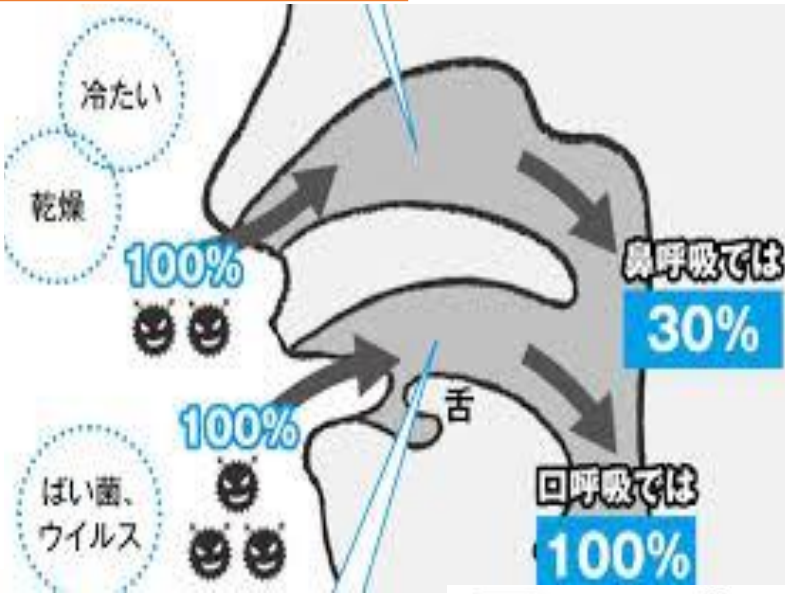
休み中に治療して
むし歯0ゼロ！

今年も残すところ、あと10日あまり。この1年、心と身体の調子はどうでしたか？

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行ったりと不安な日々もあったと思います。出席停止の期間が終わって登校してくると、お互いに顔を見合わせて「大丈夫？」と、声をかけている姿が印象的でした。心配したり、勇気づける言葉がけすると、声をかけた方もかけられた方も、お互いを思いやることができます。そんな、暖かいつながりを感じた人も多かったのではないのでしょうか。来年も、こうしたつながりを大切にしていきたいですね。

感染症の対策は、鼻呼吸！

マスクをつけると、口呼吸になっていませんか？実は、口呼吸は、埃やウイルスがそのまま体に入って行きやすいのです。鼻呼吸をすると、横隔膜が下がって空気の入りが多くなり、鼻毛がフィルターの役割をして埃を防ぎます。さらに鼻の奥の粘膜が空気を温め、湿度も高くなりウイルスも弱まるのです。



具合が悪くなったら、薬？！

体の調子が悪いなあ。。。という時「いつも飲んでいる薬を飲もう！」ということありますよね。みなさんは、「用法・用量を守る」ということをしていますか？頭痛と鼻炎、それぞれについて2種類の薬を飲むという人も多いと思います。薬とは、体の中の肝臓、腎臓、腸で吸収、分解されるものであり、薬の相性が良くないと、逆に具合が悪くなることもあるのです。最近、東京の小学校児童が学校に市販の内服薬を持ち込み、たくさん飲んだために体調を崩して救急搬送されるという事件がありました。「多く飲むつもりがなかったけれど、体を薬にしたいから、たくさん飲んでみた。どのくらい効くのか、変化があるのか試してみた。」という、ちょっとしたきっかけでたくさん飲むと、意識が戻らなくなったり、呼吸が止まることもあるのです！

薬を買う時は、主治医の先生や薬局の薬剤師さんへ相談しましょう。

薬とよく似てるもの。お酒はなにもの？

お正月を迎えると、久しぶりに集まる親戚や知り合いの人たちとおいしいものを食べる機会が増えます。楽しいですね！

大人が飲んでいるお酒。おいしそうに見えるけど、いったいお酒とは何なのでしょう？今回は、お酒について考えてみましょう。

乾杯～！

<メカニズム>

口から入ったアルコールは“肝臓”で分解され、体の中を廻ります。

おいしいジュースみたいなお酒もありますが、その正体はアルコール！弱いものではありませんが、“薬の作り”とよく似ているものです。

けがをしたら、消毒をします。歯医者さんで、むし歯の治療に麻酔を使うこともあると思います。お酒は、これらの薬と同等のものであることがわかっています。体内では、そのままにはできません！必ず分解されますが、これを”解毒作用（げどくさよう）”と言います。

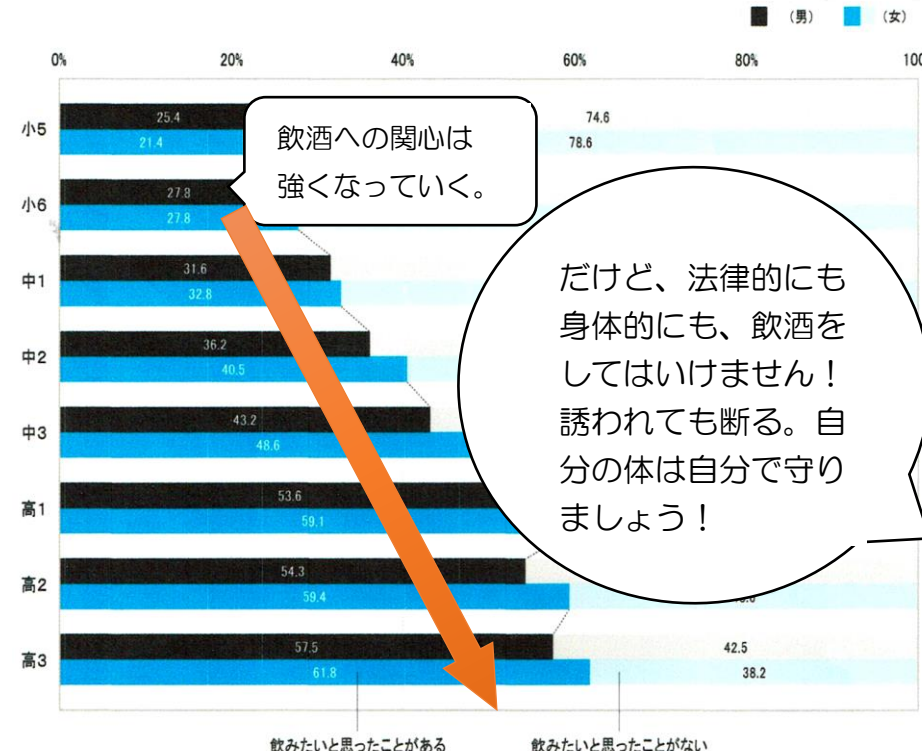


子どもの肝臓は、アルコールを十分に分解できない！

急性アルコール中毒！

今はまだ、飲まなくても..

図Ⅱ-1-(1) 飲酒への関心



飲酒への関心は強くなっていく。

だけど、法律的にも身体的にも、飲酒をしてはいけません！誘われても断る。自分の体は自分で守りましょう！

左のグラフから、年齢が上がるにつれて、飲酒への関心が強くなることがわかります。

飲酒の機会やきっかけについて、幼いころは「親戚が集まる機会」や「家族との食事の時」という回答が主ですが、学年が上がるにつれて、「誰かの部屋で仲間と」、「クラス会、打ち上げ、コンパ」、「居酒屋、カラオケボックス、飲み屋」という回答が大半を占めることがわかっています。