

ほけんだより

あんさんぶる

令和4年12月23日
上美生小学校保健室
No.18
文責：遠藤 弥那

今回は
わかさんが
色をぬって
くれました♪

明日から冬休み
～冬休みを元気にすごす ひけつ～



いよいよ2022年も終わりに近づいてきました。明日から待ちに待った冬休みです
ね！ 今年はいろいろな制限のない冬休みなので、気をつけながら目いっぱい楽しんで
ください。冬休み明け、元気に会えるのを楽しみにしています！

では、よいお年を～！😊

冬のトラブルにごちゅうい！

ていおん やけど すべる しもやけ あかぎれ やねの雪



ふ

ふだんから
早ね早おき
朝ごはん



げんきにすごそう

ふかやすみカルタ

す

すききらい
せずに何でも
食べましょう



ゆ

ゆきかきで
体も動き
みなえがお



や

やりすぎず
テレビにゲーム
ユーチューブ



み

みなさんの
いのちが一番
大事です！

◎保護者の方へ◎

けんこうたまてばこを お返ししていま
す。押印またはサインの上、登校日に
ご提出ください。
冬休み中の連絡事項がありましたら、
連絡欄にご記入ください。
今年一年もたくさんのご理解・ご協力
ありがとうございました。

インターネットの約束 3かじょう

どうして
「おさけは20さいに
なってから」なの？

「未成年はおさけを飲んではいけません。
みなさんもよく聞く言葉だと思います。
そして、ちゃんとまもってくれていますね。
では、どうしていけないのか知っていますか？
みなさんのいのちをまもるための約束、おぼえていてね。」



いのちにかかわるから。
子ども(20さい以下)は、アルコール(おさけ)を分解する力が育っていないので、アルコールの害を受けやすいのです。



からだやのうが成長しなくなるから。
成長期におさけを飲むと、のうの細ぼうにわるい影きょうがあたえられます。身長がのびなくなったり、内そうが育たなくなります。



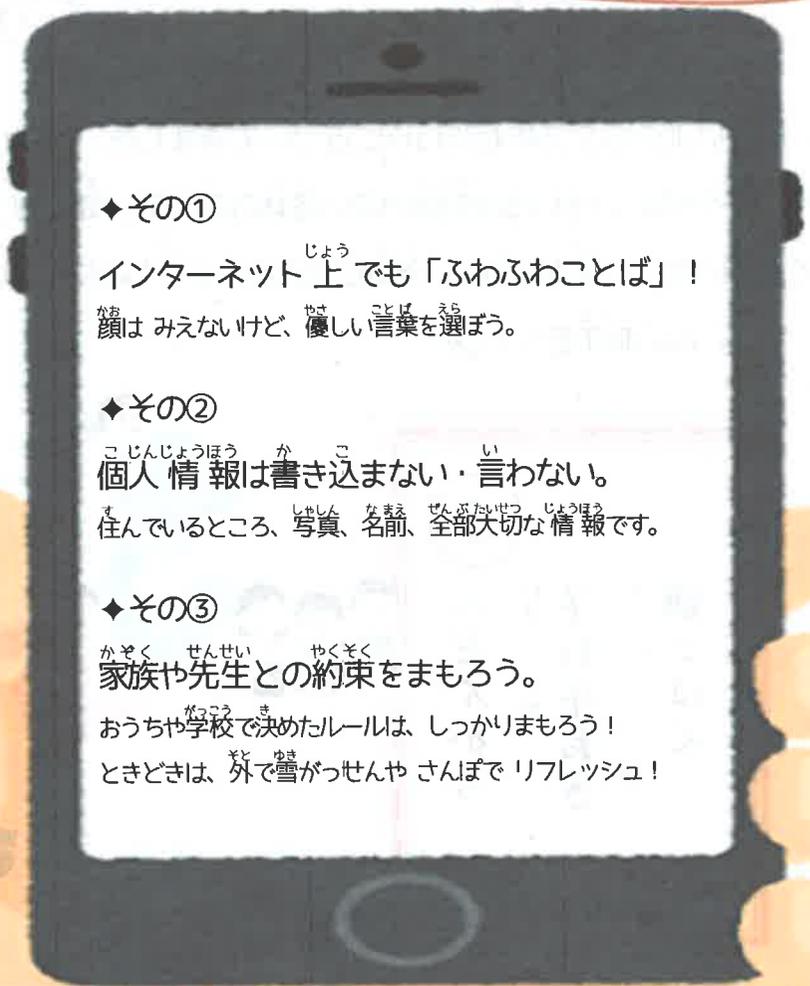
将来、びょう気になりやすくなるから。
20さい以下でおさけを飲みはじめると、「アルコールいぞんしょう」になるかかりつがぐんと高くなるんだ。



事にまき込まれたり、ぼう力につながるかもしれないから。
おさけになれていない子どもは、物事を正しく判断する力が、コントロールしにくくなってしまうこともあるよ。



ほうりつできんしされているから。
20さい未満がおさけを飲むことは、ほうりつできんしされているよ。家族や、おさけを売った人が、ぱつを受けることがあります。



- ◆その①
インターネット上でも「ふわふわことば」！
顔はみえないけど、優しい言葉を選ぼう。
- ◆その②
個人情報を書き込まない・言わないも
住んでいるところ、写真、名前、全部大切な情報です。
- ◆その③
家族や先生との約束をまもろう。
おうちや学校で決めたルールは、しっかりまもろう！
ときどきは、外で雪がっせんやさんばでリフレッシュ！



スケート学習のじゅんびは冬休みに☺

- ぼうかんぐ
- は刃をふくタオル
- かぎ
- ばんそうこう