



令和5年12月22日

向洋小学校 保健室

No.16

長子配付

ふゆやす げん き ひ 冬休みも 元気に すごす 秘けつ

はやねはや お
早寝早起き

バランスよく
た
食べる

てあら
手洗い



しっかり
寝よう

・ 楽しいイベントが多い冬休み。
でも、よく寝て生活リズムを
崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

てき ど うん どう
適度な運動

ね じ かん お ね じ かん いっ て い
寝る時間・起きる時間を一定にする

あさ お たい よう ひかり あ
朝起きたら太陽の光を浴びる

ね まえ
寝る前にスマホやゲームをしない

お知らせ①

あ す せいかつ はじ ふゆやす ちゅう き そくただ せいかつ おく
明日から生活カレンダーが始まります。冬休み 中 も規則正しい生活を送りましょう。

お知らせ②

は め ちりょう ひと けんしんけつ か し くば ふゆやす ちゅう
歯や目などの治療がまだの人に「健診結果のお知らせ」を配りました。冬休み 中 に
びょういん ちりょうご ていしゅつ ちやうし わる ひと
病院でみてもらい、治療後に提出してください。また、調子が悪いところがある人
は早めに受診しましょう。

やくぶつらんようぼううしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室が行われました

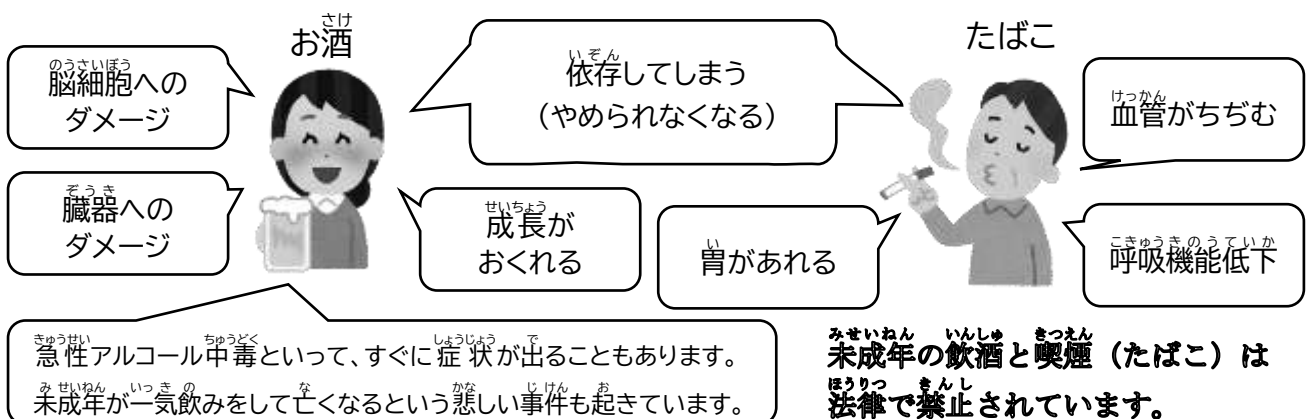
まいとし ねんせい たいしやう じっし やくぶつらんようぼううし
毎年、5年生を対象に実施している薬物乱用防止
きやうしつ おこな がっこうやくざいし
教室が12月8日に行われました。学校薬剤師であ
る「穴水あおば薬局」の原さんに、お酒やたばこが体
にあた えいきやう はな
に与える影響についてお話しいただきました。



さけ
お酒やたばこは

じげんばくだん
時限爆弾

みなさんのような成長途中の未成年が、お酒を飲んだり
たばこを吸ったりすると、しょうらい おお えいきやう で
しまいます…。



みなさんに、「ひとくち飲んでみる?」「ちょっとなら
大丈夫だよ。」とお酒をすすめてくる人がいるかも…。

しかし、絶対に飲んではいけません!

「けっこうです。飲みません。」ときっぱりと断りましょう。

断るのが難しいときは、頼れる大人に助けを求めましょう。

5年生の感想

- お酒やたばこは、依存症になりやすいとわかった。
- お酒を飲んだりたばこを吸ったりすると、いろんな危険があるし、命にかかわることもあるとわかったから、お酒やたばこはしないようにしようと思った。