

ほけんだより



2023.12.20
おうちの人と読んでね★

冬休み
保健目標

規則正しい生活をして
元気にすごそう!!!

元気アップカードの取り組みについて

冬休みを元気に過ごせるように、元気アップカードに取り組みます。おうちの方は、お子様が規則正しい生活を送れるように、環境を整えたり、声をかけてあげたりしてください。家族みんなで取り組むのも良いと思います。冬休みは家で過ごす時間が多くなると思いますが、できるだけ生活リズムを崩さないように過ごしてください。ご協力よろしくお願いします。

【保護者の方へお願い】

早寝早起きの時間、メディアの使用時間はおうちの人と相談して決めます。「早寝早起き」については、あまり遅い時間にならないように、またメディア機器の使用時間については、あまり長くないように、お子様と話し合ってください。

◆早寝早起き（学校のめやす）

【早寝】1～4年生：9時半 高学年…10時

【早起き】全学年：6時半までに起きる

◆メディア機器の使用時間（学校のめやす）

1日2時間以内・寝る1時間前にはメディア機器の使用をやめる

※裏面はチャレンジビンゴになっています。ぜひ取り組んでください。



お酒をすすめられたときの断り方

年末年始は、大勢の人が集まる機会が多く、中にはお酒をすすめられるということがあるかもしれません。成長期の子どもがお酒を飲むと、大人に比べてアルコールを分解する力が弱いため、心や体に与える害が大きくなります。そのため、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されているのです。大切な自分の健康を守るためには、好奇心に負けない強い気持ちを持ち、きっぱり断ることが大切です。



〈子どもがお酒を飲むことの害〉

- ◆成長中の脳に影響を与える
- ◆二次性ちょうが遅れる
- ◆骨の成長がさまたげられる
- ◆アルコール依存症になりやすい
- ◆臓器に与える影響が大きい
- ◆急性アルコール中毒になる危険性が高い

〈断り方のポイント〉

☆飲まない理由を伝えて断る ☆あいまいな態度をとらずにきっぱり断る
うまく断れないときや、すぐに言葉が出てこないときなどは、首を横に振ったり、何も言わずにその場を立ち去ったりしても構いません。しつこいときは助けを呼びましょう。

自分だったらどう断るか、せりふを考えて練習しておきましょう



冬も「こまめに水分補給」をしましょう！

風邪の原因はウイルスや細菌です。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」です。乾燥すると、線毛の働きが弱くなってしまいます。冬は暖房器具を使うので室内は乾燥しています。こまめに水分補給をしたり、加湿したりして、線毛が元気に働けるようにしましょう！

