

# ほけんだより 12月号

2024年12月20日 上岩出小学校 ほけんしつ発行 冬休み号

## 12月12日に喫煙防止教室がありました

学校内科医である、おおみや診療所の奥村Dr.をお招きし、5年生対象に「喫煙防止教室」を行っていただきました。タバコの依存性やタバコを吸うことによる健康被害など…詳しく教えていただきました。

喫煙防止教室を受けて、子どもたちは…  
「病気やがん以外にも、老けて見えたり、体力が落ちたり、寿命が短くなったり、たばこを吸っていいことはないと思った。」  
「これからも元気に健康に過ごしてほしいので、今回聞いた話を家族に伝えたいと思う。」



### なんでダメなの？

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われてもはっきりことわりましょう。



### クイズ(答えは右下に)

- (1) たばこを吸うと体力がなくなる  
① 正しい ② まちがい
- (2) 空気清浄機を使えばたばこの害はほとんど防ぐことができる  
① 正しい ② まちがい
- (3) 子どもの時からたばこを吸うと肺がんになる割合が増える  
① 正しい ② まちがい
- (4) 人がたばこをやめられないのはどうして？  
① 病気だから ② かっこいいから ③ たばこが好き
- (5) たばこを1本吸うと寿命はどのくらい短くなる？  
① 10秒 ② 1分 ③ 5分
- (6) たばこを1日1箱、1年間吸うためのお金で、ニンテンドースイッチが何台買える？  
① 約2台 ② 約5台 ③ 約8台



冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。それにともない、つい夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎてしまったりして、生活リズムを崩しやすい時期です。冬休みに入る前に、健康で楽しい冬休みを過ごすためにどのような生活がよいかしっかり考えておきましょう。

## ふゆやすみのすごしかた

### いいすごしかた

家のそうじを手伝う



### わるいすごしかた

たべすぎ



はやね・はやおき・あさごはん



ゲームやスマホの時間を決める



ずっと家の中で遊ぶ



手を洗わない



## SNSの使い方を考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間をわすれがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。正しい使い方をもう一度確認し、トラブルがないよう、楽しい冬休みをすごせるようにしましょう⑤



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。