

# ほけんだより

12

かづごう  
月号



2025年12月22日 上岩出小学校 ほけんしつ発行 冬休み号

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。

## 学校内科医の先生による授業がありました

学校内科医である、おみや診療所の奥村Dr.と上岩出消化器内科の小林Dr.の2名の先生をお招きし、奥村Dr.から5年生対象に「喫煙防止教室」、小林Dr.と岩出保健所さんからは6年生対象に「薬物・アルコール予防教室」を行っていただきました。しっかりとこれから将来につなげていけるといいですね。

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。

NO!



## 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はい ②いいえ



(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はい ②いいえ



(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はい ②いいえ



(4) たばこを1本吸うと寿命はどのくらい短くなる?

- ①10秒 ②1分 ③5分



(5) 未成年者がお酒を飲んではいけないのは、なぜ?

- ①法律で禁止されているから  
②成長期の体に悪い影響をあたえるから



(6) 大麻は依存性がなく、安全である?

- ①はい ②いいえ



(7) ノンアルコール飲料は子どもが飲んでもいい?



- ①はい ②いいえ

(8) 覚せい剤などの薬物を1回使っただけでも「乱用」と言う?

- ①はい ②いいえ

## いいすごしかた



家のそうじを手伝う



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



## わるいすごしかた



たべすぎ



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😊



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。

クイズのこたえ (1)① (2)② (3)① (4)③ (5)①と②の両方 (6)② (7)② (8)①