

# ほけんだより

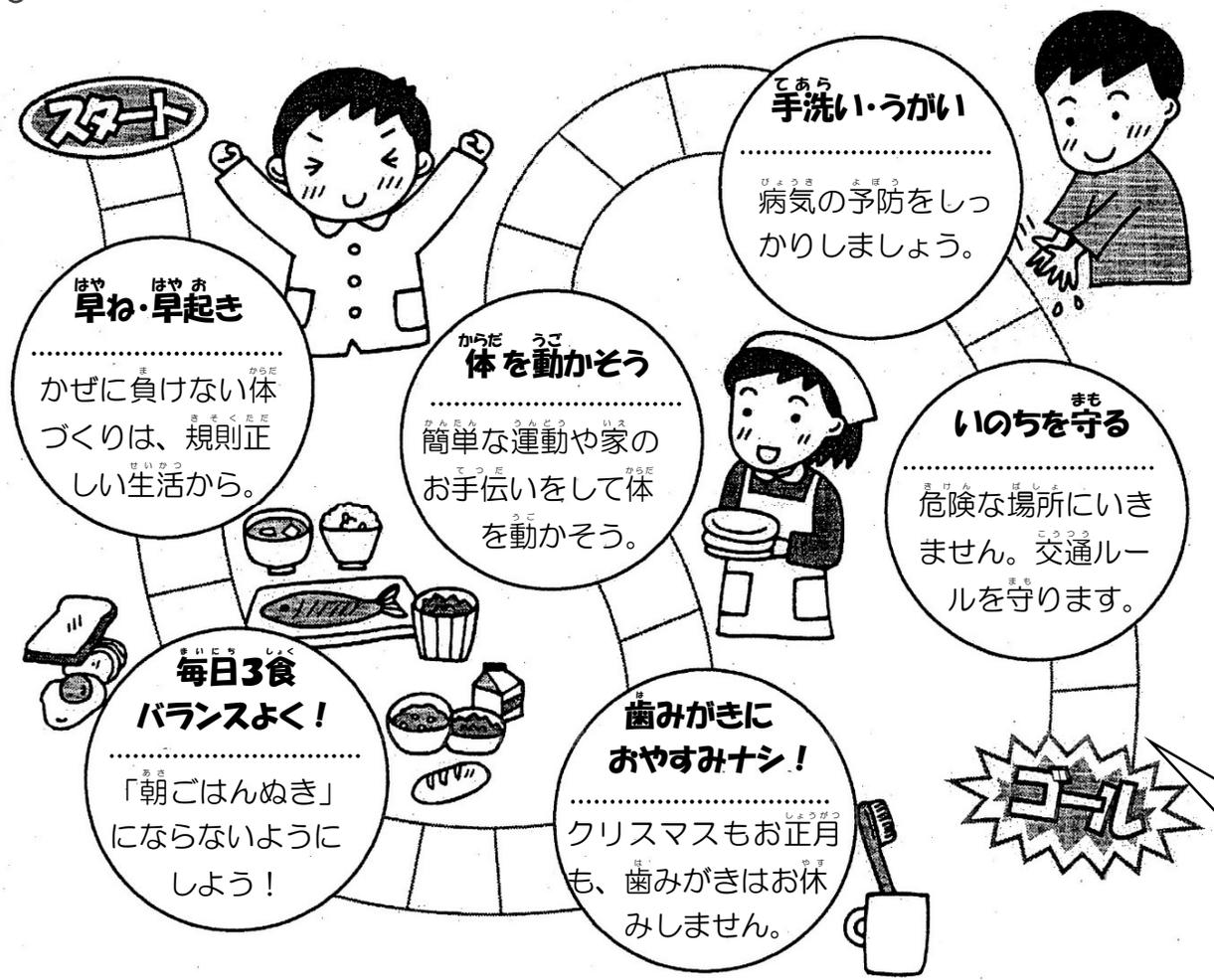


八代市立八竜小学校  
保健室 R4.12

～ふゆやすみのけんこう～

今年も残りわずかとなりました。楽しみにしている冬休みも、もうすぐですね。十分な感染対策をしつつ、心と体をリフレッシュしましょう。

## ふゆやす 冬休みも、生活リズムをと整えてすごそう！



\*引き続き感染症予防を\* 手洗い・マスク・せきエチケット・部屋の換気(空気の入れ換え)・体調が悪いときは出かけない・食事中大声で話さない など

## 冬休み、こんなことにも気をつけて...



### ◇ スマホ・タブレットなどメディアとのつきあい方

- 長い時間使うのはやめよう。心や体の健康に影響します。
- SNSなどで、知らない人や会ったことない人とのやりとりはキケン!
- ゲームなどで知らないうちにお金を使っていますか?



家族でスマホやタブレットのルールをきめて、そのルールを守って利用しよう! 不安なことがあったら、必ずうちのの人に相談しよう。

### ◇ お酒・たばこは絶対にダメ!

■子ども(未成年)がお酒を飲んだり、たばこを吸ったりすることは、法律で禁止されていて、犯罪です。

未成年者がアルコールを飲んではいけなわけ

- ・脳によくない影響がある
- ・発達段階のからだに負担がかかる(肝臓など)
- ・依存症や急性アルコール中毒になりやすい



冬休みの健康生活カレンダーを配ります。カレンダーを活用して、お休み中の生活リズムを整えましょう。

1/10 (始業式) に提出してください。

