



令和5年12月20日 No.9
南山小学校 保健室



もうすぐ冬休み。冬休みはクリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。夜更かしや食べ過ぎに気をつけて楽しい時間を過ごしてください。

ふゆやす げんき す 冬休みも元気に過ごそう！



はや お
早起きする



あさ ごはんを
食べる



そと からだ
を動かす



ゲームやスマホの時間を決める



よふ 夜更かしをしない

ふゆ いしき にっこうよく 冬こそ意識して“日光浴”を



「寒いから・・・」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？
太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

さそ の 誘いに乗らないで！！



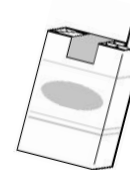
なんでダメなの？ お酒とたばこ

成長中の子どもがお酒を飲むと、大人に比べて心身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。
年末年始は、イベントなどで大勢の人が集まる機会が多く、中にはお酒を飲むことをすすめてくる人がいるかもしれません。しかし、大切な自分の健康や未来を守るためには、好奇心に負けない強い気持ちを持ち、きっぱりと断ることが大切です。



お酒

脳や内臓への悪影響が大きく、骨の成長が妨げられたり、二次性徴が遅れたりします。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。



たばこ

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、はっきりと断りましょう。

つか かた SNSの使い方

友達とのトラブルや怖い事件につながってしまうこともあるので、気をつけて。



SNSで知り合った人にむやみに会わない



悪口を書き込まない



写真をむやみにUPしない

