



# ひだまり

木田小学校保健室  
令和7年12月18日  
No.9

2025年のカレンダーも残り1枚となりました。あなたにとってこの1年はどんな年でしたか？  
どんな楽しい出来事がありましたか？何をがんばりましたか？1年を振り返ると、来年やりたいこと・やるべきことがおのずと浮かんでくるとおもいます。この年の瀬の節目で考えてみましょう。



## 冬休みの生活の乱れの原因は・・・コレかも！

### ☆ダラダラ



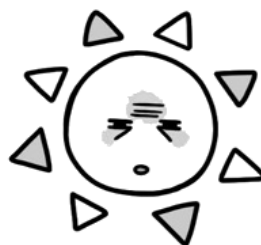
ダラダラとずいずい  
規則正しい生活を送ろう！

### ☆ヨラカシ



寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ！

### ☆アサネボ



早く寝ないと  
朝早くに起きられないよ！

### ☆タベスギルン



年末年始は  
食べすぎないように！



## 冬の感染症予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに  
手洗いをする



②部屋の空気を  
入れかえる



③感染症が流行っ  
ているときは、  
マスクをつける



**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか  
上着のそでで  
口をおおう



②そのまま、  
くしゃみをする



③友だちに  
ハンカチを  
借りる



**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。



冬休み、元気に過ごして、みんなで笑ってよいお年をお迎えください。

## もうすぐ冬休み！お酒やタバコについて考えよう！

冬休みは、クリスマスやお正月があり、友だちや親せきと集まって過ごす人も多いと思います。そんな時、もし「1本だけタバコ吸ってみなよ」「一緒にお酒を飲もう」と勧められたらどうしますか？まずは、下のクイズに答えてみましょう。Q3は答えが1つとは限らないよ。

**Q1** お酒を飲んだり、タバコを吸ったりしても良いのはいくつから？

ア 15さい イ 18さい ウ 20さい

わたしのこたえ おうちの人のこたえ



**Q2** タバコは吸い始めた年齢が早いほど、体への害は大きい？

ア 早いほど大きい イ 遅いほど大きい ウ 吸い始めた年齢は関係ない

わたしのこたえ おうちの人のこたえ



**Q3** 毎日、多量のお酒を飲んでいると、体にどんな害があるのだろう？

ア 肝臓病になりやすい イ 胃の病気になりやすい ウ 脳が縮む

わたしのこたえ おうちの人のこたえ

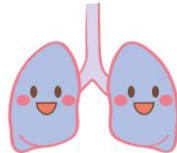


**Q1** 20さい未満のお酒やタバコは法律で厳しく禁止されていて、すすめた人、売った人も罪になります。



こたえ…ウ

**Q2** タバコを吸い始めた年齢が成長期であると、栄養とともに有害な物質を多く取り入れてしまうため、遅く吸い始めた人よりも病気になりやすくなってしまいます。



こたえ…ア

**Q3** 多量のお酒を飲み続けると、集中力や記憶力が低下したり、様々な病気になったりする可能性が高くなります。また、子どもはお酒の成分を分解できないため、成長中の脳や体にダメージを与えてしまいます。



こたえ…ア・イ・ウ

お酒やタバコをすすめられてもはっきりと断りましょう！

法律で禁止されているし、すすめた人も捕まってしまうよ！



自分の脳や体を守りたいから絶対のまないよ！

### 【保護者の皆様へ】～朝の健康観察のお願い～

インフルエンザ警報が発令されています。朝の様子を見ていただいて、「いつもと違うな」というお家の方の気づきが実は、一番正確です。朝の時点で以下の症状がある場合は、子どもの体調が悪くなる前兆（サイン）かもしれません。

- ①いつもと違って元気がない
- ②朝食を食べない、または食が進まない
- ③本人が体調不良を訴えている

熱がなくても無理せず、ゆっくり休ませてあげることをご検討ください。

