



# ほけんだより

令和5年12月25日  
練馬区大泉第六小学校  
保健室

2学期が終わり、待ちに待った冬休みが始まります。クリスマスに続いて年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。夜更かしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれませんので、気を付けるようにしてください。

たくさん学習に取り組んだ2学期だったと思います。心や体をリフレッシュさせてあげてくださいね。3学期に元気にみんなに会えるのを楽しみにしています。



## 冬休み中に病院の受診をお願いいたします

定期健康診断で見えなかった児童に、治療勧告をお渡ししました。まだ返信票が学校に届いていない児童について、再度治療勧告を出しました。

冬休みを利用して、病院を受診していただくようお願いいたします。(返信票と治療再勧告が行き違いになることがあります。すでに提出されている方は破棄するかその旨記入してご提出ください。)



## まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう





ねん せい て あら じっ けん ちょう せん



# 3年生と手洗い実験に挑戦しました



先日3年生の保健「体の清けつ」の授業に参加させていただき、一緒に手の汚れを調べる実験をやりました。専用のクリームを手塗りに塗り、いつも通り(よりだいぶ??)洗って、ブラックライトの箱に入れてみると...??

「あれ?! 洗ったと思ったのに!」「きたない~!!」



普段、目に見えないと分からない洗い残しを確認することができました。

そのあと、「ピオレあわあわ手洗いのうた」で、洗い残しにくい洗い方を覚えて、手洗い再挑戦! もう一度ブラックライトの箱に入れてみると、みんな



だいぶ洗い残しがなくなっていました。

これから水が冷たくなって、手洗いが短くなりがちですが、歌を思い出してしっかり手洗いしてくださいね。



## こども さけ の 子供はなんでお酒を飲めないの?

お酒の中のアルコールをまだ分解できないから

脳や肝臓などに悪い影響を与えてしまうから

記憶力や集中力が低下してしまうから

お酒を飲むのがやめられない病気(依存症)になりやすいから



冬休み、親せきの人たちなどで楽しく過ごす機会も多いでしょう。そんなとき欠かせないのがおいしい食べ物と飲み物ですが、絶対にお酒は口にしないようにしてくださいね。

最近ではジュースとまちがってしまうような飲みやすいものもありますが、お酒は子供の体に悪い影響を与えてくれません。子供の細胞は成長途中にあるため、お酒に入っているアルコールの害をより強く受けて

しまいます。ですから法律でも20歳未満の飲酒は禁じられているのです。

もし周りの人にお酒を勧められるようなことがあっても、あなたの健康を守るため、きっぱりと断ることが大切です。周りの人も絶対にすすめないでくださいね!

ノンアルコール飲料も「アルコールゼロ」ありません! 飲まないようにしてくださいね。

### お酒を飲むのはどんな時ですか?

第1位  
冠婚葬祭  
57%



第2位  
家族と  
47%

少しのお酒でも命に関わることも! 20歳になるまで待ちましよう。20歳未満飲酒で罰せられるのは大人(親・保護者・酒類提供者)です。厚生労働科学研究費補助金「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」



# アタマも体操! パズル&クイズ

ず	さ	べ	す
か	ま	み	ん
け	き	そ	の
た	ば	ゆ	く

☆それぞれの問題の○に入る言葉（ひらがな）を、  
右の□の中から消して行ってください。  
残った文字を並び替えると、ある言葉が出てきます。  
さて、その言葉とはなんでしょう？

ヒント：「せきやくしゃみが出るときに  
みんなに身に付けてほしいもの」

① 風邪がはやる季節は、部屋の空気が汚れる前に、  
こまめに窓を開けて ○○○しましょう。



② 1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも  
長い日を冬至といいます。この日に○○を  
入れたお風呂に入ると風邪を引きにくくなると  
いわれています。



③ クリスマスパティーなどで、料理を○○過ぎたり、  
ジュースを○○過ぎたりしている人はいませんか？  
自分の体のことを考えて、ほどほどにしましょう。



④ お正月などで、大人の人からお○○を飲むように  
すすめられても、きちんとことわりましょう。



⑤ 日本には、大みそか（12月31日）に健康のことなどを  
願って、年こし○○を食べる習慣があります。



「アタマ」> ①かんき ②ゆず ③たば・のみ ④さけ ⑤そば  
並び替えるとあらわれる言葉「ますく（マスク）」

ふゆ やす  
**冬休み**  
**げんき**  
**カレンダー**  
 できたら○しよう！！



いちにちめ  
**12/26 1日目**

やす ちゅう がっこう い ひ  
**休み中も学校に行く日と**  
 おな じかん お  
**同じ時間に起きよう**

ふつかめ  
**12/27 2日目**

ねぼう  
**寝坊せずに**  
 あさ た  
**朝ごはんを食べよう**

みっかめ  
**12/28 3日目**

あさ た  
**朝ごはんを食べたら**  
 い  
**トイレに行こう**

あさ 朝、トイレに  
 ゆつくりすわる  
 じかん  
 時間をゆっくり  
 みてね

よっかめ  
**12/29 4日目**

そと かえ  
**外から帰ったら、**  
 てあう  
**うがい・手洗いをしよう**

いつかめ  
**12/30 5日目**

いえ てつだ  
**家の手伝いを**  
**しっかりしよう**

むいかめ  
**12/31 6日目**

かぞく みちか ひと  
**家族や身近な人たちと**  
 なか す  
**仲よく過ごそう**

なのかめ  
**1/1 7日目**

ごちそうの食べ過ぎに  
 きを付け **明けまして**  
**よう**

ようかめ  
**1/2 8日目**

す  
**好きなものだけでなく**  
**バランス良く食べよう**

ここのかめ  
**1/3 9日目**

ね まえ  
**寝る前にはわすれずに**  
**歯みがきをしよう**

とおかめ  
**1/4 10日目**

よ  
**夜ふかししないように**  
**気をつけよう**

ね じかん  
 寝る時間の  
 じかんまえ  
 1時間前からは  
 ゲームやスマホを  
 み  
 見ないようにしよう

じゅういちにちめ  
**1/5 11日目**

しょくじ まえ あと  
**食事の前・トイレの後には**  
 かなら て あう  
**必ず手を洗おう**

じゅうににちめ  
**1/6 12日目**

せいかつ  
**生活リズムの**  
 み なお  
**見直しをしよう**

やす ちゅう  
 休み中にリズムが  
 びと  
 ずれた人は  
 そろそろもどして  
 いこう

じゅうさんにちめ  
**1/7 13日目**

すいみん  
**睡眠をしっかりとして**  
 やす ちゅう つか  
**休み中の疲れをとろう**

じゅうよんにちめ  
**1/8 14日目**

あした がっこう  
**明日から学校！**  
 からだ こころ  
**体と心の**  
**準備を**  
**整えよう**  
 あしたあ  
**明日会えるのを**  
 ま  
**待ってるよ！**