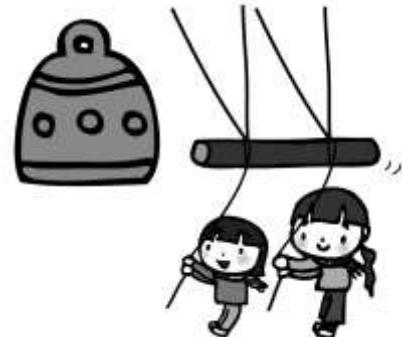




令和7年12月25日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

がっしき がっしき あした ふゆやす はい ぎょうじ がっしき
2学期が終わり、明日から冬休みに入ります。行事がたくさんあった2学期、
たくさん頑張った分冬休みにパワーチャージできるといいですね。2週間ほど
ですが、夏休みに比べて夜更かしして生活リズムが乱れやすいのが冬休みです。
さん にち あ じょじょ がっこうせいかつ じかん もど はやお
三が日が明けたら徐々に、学校生活の時間に戻して早起きしてください。
やす あ みな げんき あ たの
休み明け、皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています。



ルールを決めよう	●おうちの人と相談	●明るいところで使う	スマホとゲームの使い方
	<p>ひと そだん とうきょう ●おうちの人と相談 SNS東京ルールを さんこう 参考にしてみてください！</p>	<p>あか つか ●明るいところで使う ブルーライトカットや スマホのナイトモードも かつよう 活用してみてください</p>	
	<p>め ちか ●目を近づけすぎない め つか 自を使ったあとは 20 びょう とおくの けしき 景色を見るようにしよう！</p>	<p>つか じかん き ●使う時間を決める にほんしょう にかいかい 日本小児科医会の すいしょう そくせつしょくじかん 推奨する総接觸時間は じかん 2時間までとなっています</p>	

突然の体調不良…そんなときは？

ねんまつねんし やかん きゅうしんちゅう たいちょうふりょう
年末年始、夜間など、休診中に体調不良やけがになると、困りますよね。いざというときに、
でんわ そだん れんらくさき
電話で相談できる連絡先があります。

<p># 8000</p> <p>こどもいりょう そだん 子供医療でんわ相談</p>	<p>きゅうじつ やかん じゅしん はんだん まよ 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・ かんごし そだん ぜんこくどういつ たんしゅくばんごう 看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。</p>
--	--

<p>03-3994-2238</p> <p>050-5810-4682</p> <p>ねりまくやかんきゅうきゅう 練馬区夜間救急こどもクリニック</p>	<p>きゅうひよう ただ ないかてき おうきゅうしょち ひつよう しょにか 急病などで直ちに内科的な応急処置を必要とする小児科 いりょうきかん いそ ぱあい よやく らいしょ う つ 医療機関です。お急ぎの場合は予約なしの来所も受け付けて います。※受付時間については区のHPを参照してください。</p>
---	--

ほか つうわ しんりょう う ふ
他にも、アプリからビデオ通話でオンライン診療が受けられるサービスも増えています。練馬区
こどもいりょうしょう てきよう さんこう
子供医療証も適用できますので、ぜひ参考にしてみてください。

まちがいはさがし 7つのまちがいをさがそう



子どもはなんでお酒を飲めないの？



お酒を飲むのはどんな時ですか？

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。
最近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しか与えてくれま
せん。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！

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ょう。

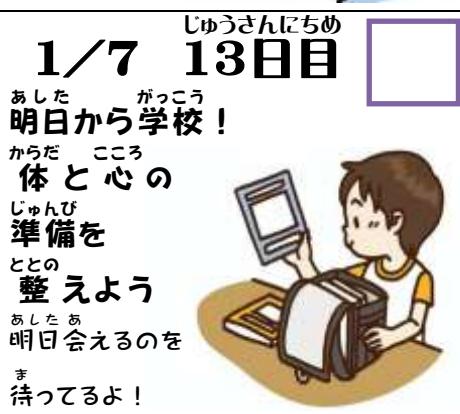
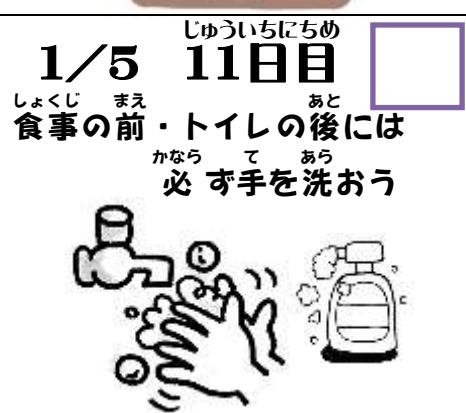
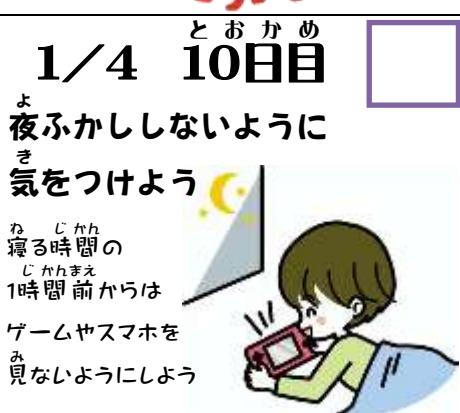
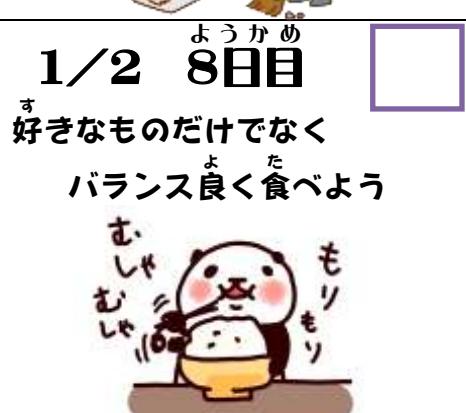
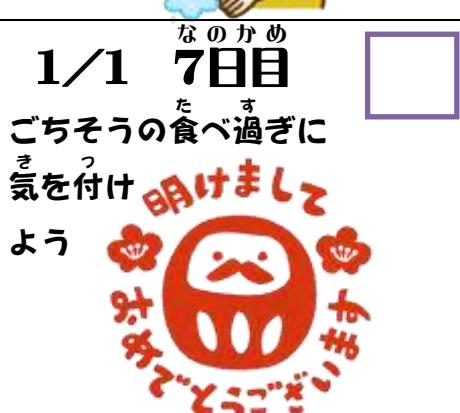
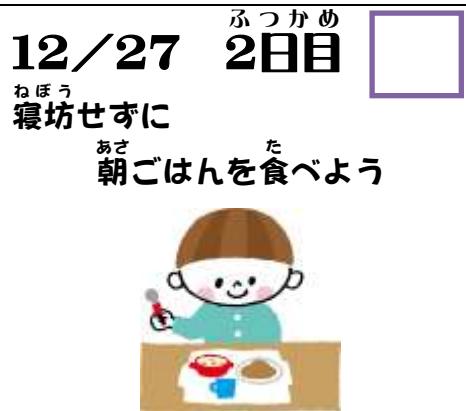
20歳未満飲酒で罰せられるのは大人（親・保護者・酒類提供者）です。

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」より

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。

ふゆ やす 冬休み げんき カレンダー

できたら○しよう！！



ねん かん けん こう せい かつ 1年間の健康生活ふりかえりチェック!



できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



はや はや
早ね早おきが
できた



まいにち しょく
毎日3食を
きちんと食べた



すききらいを
へらせた



げんき
元気に
運動をした



もと かえ
外から帰ったあと
手洗いをした



おお
大きなけが・
病気をしなかった



とも
友だちと
なかよくすごした



しょくご
食後はきちんと
歯をみがいた



ぐあいがよくない
ところをなおした