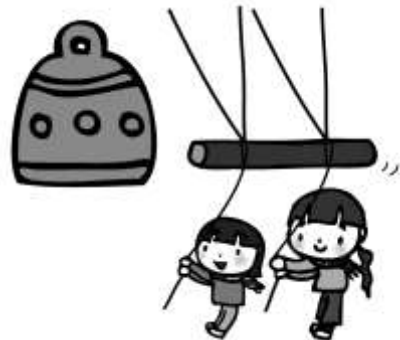




令和7年12月25日  
練馬区立大泉第六小学校  
保健室

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。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。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

スマホとゲームの使い方

<p>●<b>おうちの人と相談</b> SNS東京ルールを参考してみてください！</p>	<p>●<b>明るいうちで使う</b> ブルーライトカットやスマホのナイトモードも活用してみてください</p>
<p>●<b>目を近づけすぎない</b> 目を使ったあとは20秒くらい遠くの景色をみるようにしましょう！</p>	<p>●<b>使う時間を決める</b> 日本小児科医会の推奨する総接触時間は2時間までとなっています</p>

真夜中に  
年末年始に  
突然の体調不良...

## 突然の体調不良...そんなときは？

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、電話で相談できる連絡先があります。

<p><b>#8000</b> 子供医療でんわ相談</p>	<p>休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・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 050-5810-4682 練馬区夜間救急こどもクリニック</p>	<p>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>

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？



お酒の中のアルコールを  
まだ分解できないから

記憶力や集中力が  
低下してしまうから



脳や肝臓などに悪い影響を  
与えてしまうから

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。  
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！

## 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！！




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  
ゆつくりする  
じかん  
時間をつくって  
みてね



よっかめ  
**12/29 4日目**

そと かえ  
外から帰ったら、  
て あら  
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 つ  
気を付け  
よう

明けまして  
あけましてごきげんよう



ようかめ  
**1/2 8日目**

す  
好きなものだけでなく  
バランスよく食べよう



このかめ  
**1/3 9日目**


ね まえ  
寝る前にはわすれずに  
は  
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  
き  
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  
かならず て あら  
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  
ひと  
ずれた人は  
そろそろもどして  
いニう



じゅうさんにちめ  
**1/7 13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  
じゅんぴ  
準備を  
ととの  
整えよう  
あした あ  
明日会えるのを  
ま  
待ってるよ！



しぎょうしき  
**1/8 始業式！**

すこ はや お  
少し早めに起きて、  
よゆう  
余裕を  
もって  
したく  
支度を  
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<sup>つづ</sup>続けて、もう一歩<sup>いっ ぽ</sup>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!



☐ <sup>はや はや</sup>早ね早おきが  
できた



☐ <sup>まいにち しょく</sup>毎日3食を  
きちんと食べた



☐ すききらいを  
へらせた



☐ <sup>げん き</sup>元気に  
<sup>うん どう</sup>運動をした



☐ <sup>そと かえ</sup>外から帰ったあと  
<sup>て あら</sup>手洗いをした



☐ <sup>おお</sup>大きなけが・  
<sup>びょう き</sup>病気をしなかった



☐ <sup>とも</sup>友だちと  
なかよくすごした



☐ <sup>しょく ご</sup>食後はきちんと  
<sup>は</sup>歯をみがいた



☐ ぐあいがよくない  
ところをなおした