

今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごすことができましたか？明日から冬休みが始まります。今年1年を元気に過ごせた人も、最後に油断して体調をくずさないように、気をつけてくださいね。

冬休み明けに、みんなの元気な顔を見られるのを楽しみにしています。



# ふゆ やす げん き す 冬休みを元気に過ごそう

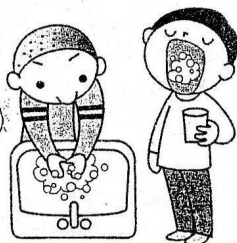
①食べ過ぎに注意する

そして食べたら歯をみがこうね。

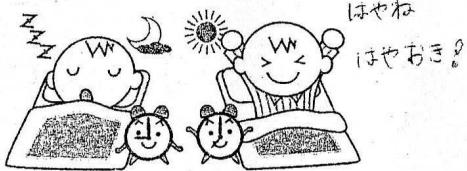


感染性胃腸炎(ノロウイルス)、インフルエンザが都内で流行中です。しっかり予防しましょう。

②外出後の手洗い・うがいをしっかり行う



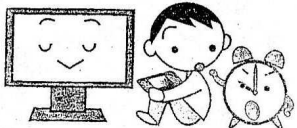
③生活リズムを乱さない



④ゴロゴロせず体を動かす



⑤ゲームやテレビは決めた時間だけに  
にする



虫歯の治療も  
よろしくお願ひいたします。  
(のり65名になりました)



## お酒はなぜいけないの？

子どもはどうしてお酒を飲んではいけないのでしょうか。20歳を過ぎるまで、飲酒を法律で禁止しているのは、このような理由があります。

- アルコールを分解する力がまだ弱いので、急性アルコール中毒になりやすい
- 若い頃からお酒を飲み始めると、将来、アルコール依存症になりやすい。
- 脳、脾臓、肝臓などに障害をもたらす。
- 学習意欲や記憶力・判断力などが低下する。

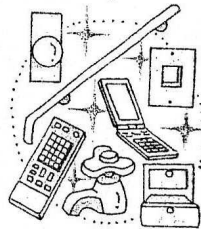


成長期の皆さんにとって、お酒は「百害あって一利なし」。未成年の飲酒や喫煙は「ゲートドラッグ」といって、様々な薬物に手を出す入口になるともいわれています。年々年始は、大人の人はお酒を飲む機会が増えます。もしかすると皆さんにも「ちょっとだけなら大丈夫。飲んでみない？」とすすめてくるかもしれません。そんなときは、「子どもはこんな理由があって飲めないんだよ」と、大人の大人に教えてあげてくださいね。また、「大人になったら一緒に飲もう」など、うまくことわられるようなセリフを用意しておくといいですよ。

## 拭き掃除でかぜ予防

かぜのウイルスは、くしゃみ・咳のしぶきや、鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

- ☆ドアノブや手すり ☆電気のスイッチ ☆電話機
  - ☆リモコン ☆水道の蛇口 ☆タンスの引き出し
- 皆さんの教室も、日頃から掃除をしっかりと、風邪を予防しましょう。



## 食べ過ぎたときは...

食べ過ぎて、お腹がすごく苦しくなった時、どうすればいいでしょう？

①おなかに食べ物がたまらないように、さかだちをする。



②右側を下にして、横になる。



正しいのは、②です。食べ物が送り込まれる胃は、体の左側から右下に向けて細長い形をしています。右側を下にして横になると、胃の中の食べ物が通りやすくなるのです。クリスマスや年暮で、ごちそうを食べすぎたとき、試してみてくださいね。