



#7119 (R6.11~神奈川県全領域で利用可能)の別紙資料をご活用ください。

急な病気やけがをしたときに電話でアドバイスを受けることができます。24時間・年中無休です。

保健資料です。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭での話題にさせていただければ幸いです。

12月の保健目標



あらゆる感染症

を予防しよう!!

冬休みを健康に過ごそう

冬休みになると、親戚や友だちが集まって楽しく過ごす機会が増えます。20歳以下の飲酒は法律で禁止されていて、体にも悪影響がありますので、軽い気持ちで、飲酒をしないようにしましょう。

どうして子どもはお酒を飲んではいけないの?

からだは成長している とちゅうだから

アルコールをうまく消化できない



脳の成長のさまたげになる

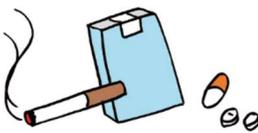


急性アルコール中毒になりやすい



トラブルにつながることもあるから

たばこや違法薬物の使用につながりやすい



けんかやけがなどのトラブルにあいやすい



親戚から...



ちょっとくらい平気だから飲んでごらん

断り方の例

- 興味がないから、いらない
- 成長途中の体にはよくないからやめておく
- やめておく (いらない)
- ちょっと用事があるから、行くね

No と言える勇気!!

成長途中の体は、アルコールによる健康問題を引き起こします。

例えば、脳障害(記憶力低下・脳萎縮)や臓器障害(肝臓、すい臓)・精神面への悪影響(精神的・心理的発達の停滞)やアルコール依存症(数か月~2年で発症)などが言われています。

「いけないこと」とわかっているにもかかわらず、断り方がわからないと困りますね。左の例を参考に、断り方を考えてみましょう。No と言える勇気が必要です。

断り切れなかったら、その場から立ち去る行動も大事な意思表示ですね。

やってみよう メディアコントロール

高峰小学校では、毎月15日に「ノーテレビノーゲームデー」となっています。ご家庭での取り組みをお願いします。テレビやゲーム、パソコンやタブレットなどの画面を長い時間見続けることは、健康にさまざまな影響があります。

視力が下がる



すいみん不足になる



かたや首がいたくなる



会話が少なくなる



ゲームやスマホのやりすぎに注意!

「ゲームやスマホを片時も離さない」といわれるほど夢中になっている子がいます。ゲームやスマホをやりすぎると、失うものが多いことを知っていますか? 使いすぎのリスクを知って、使う時間を短くするように生活を改めましょう。

睡眠時間

睡眠不足になり、体内時計が狂って、成長にも悪い影響が出ます。



視力

長い時間近くを見つづけるので目が疲れ、視力が落ちてしまう危険があります。



失う物はこんなにたくさん...

体力

運動不足で骨や筋肉が十分に発育しません。病気にもかかりやすくなります。



話す力

人と直接話す機会が減ってしまいます。コミュニケーションはとても大切な力です。



脳の働き

記憶力や思考力の発達に遅れが生じてしまいます。学力にも影響が出ます。



感染症流行中!!

全国でも町内でも、様々な感染症が流行しています。特にマイコプラズマ肺炎は細菌感染なので、初期のうちに抗生物質を服用しないと咳などの症状が長引いてしまいます。

また、インフルエンザの薬は、ウイルスを退治する薬ではなく、増えるのをおさえる薬です。症状が出てから2日たつと、ウイルスが増えきってしまい、使っても効果が弱い場合があります。症状があったら早めに医療機関を受診しましょう。



「インフルエンザ」セルフチェック!

高熱が出たときに、自分の症状がインフルエンザかどうか、まずはセルフチェックをしてみよう!



チェックシート

- 熱が38度以上ある
- だるくて勉強などとてもできない状態である
- 体のあちこちの筋肉や関節が痛い
- せきが出る
- のどの痛みがある
- くしゃみ・鼻水(あるいは鼻づまり)が出る
- 頭痛がする
- 激しい寒気がする
- そと外から帰ったとき、手洗いを忘れることが多い
- 学校・地域などでインフルエンザが流行している

「8個以上」当てはまった人 インフルエンザの可能性(高)



とくに全身倦怠感が強く、24時間以内に38度を超える熱が急激に出てしまう場合は、インフルエンザの可能性が高く疑われます。

「2~7個」当てはまった人 インフルエンザの可能性(中)



インフルエンザの可能性があるといます。とくに熱が38度以上ある、寒気や全身痛が強い人は、他の症状も後から出てくる可能性があります。

「8個以上」当てはまった人 インフルエンザの可能性(低)



現時点でインフルエンザである可能性は低いです。ただ今後、症状が出てくる可能性があるので油断せず、症状が悪化しないようにしましょう。

なぜ、インフルエンザの予防法は…「ウイルスを寄せ付けない」こと!

普段から抵抗力を強めておく



規則正しい生活を心がける

マスク



ウイルス、細菌の侵入を防ぐ

手洗い・うがい



手のやどに
ついた病原体を洗い流す

部屋を加湿する



部屋の湿度を60%以上に保つ

どうしてお正月におせち料理を食べるの?

お正月に食べる「おせち料理」は、以前は「節供」といい、五節句の神様に供えた料理のことでした。今はお正月のごちそうに用いる煮しめ料理のことで、縁起のいい食材が多く使われています。料理一つ一つに意味が込められており、食べると幸運に恵まれるといわれています。

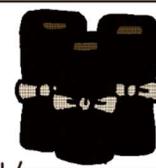
えび

腰が曲がるまで長生きできますように



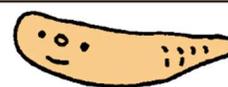
昆布巻き

よろこぶことが多くありますように



数の子

子宝(子だくさん)に恵まれますように



黒豆

まめ(まじめ)に働きまめ(健康)に暮らせますように



田作り

お米や野菜などがたくさん収穫できますように



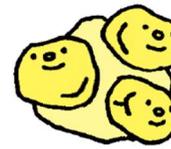
紅白かまぼこ

赤は邪気(悪い心)をはらい、白は清らかな心の意味



くりきんとん

お金持ちになれますように



だて巻き

頭がよくなりますように(巻物(書物)をイメージ)



冬休みを健康に過ごそう

ふ

だんいそがしくて行けない検査・治療に行こう



ゆ

うがたは交通安全に気をつけよう



や

すみでも生活リズムをくずさないようにしよう



冬休みは楽しいことがたくさんあります。食べすぎや夜ふかしなどして体調をくずさないようにしましょう。

す

すんで体を動かそう



み

みんなで過ごす時間を大切にしよう

