

# ほけんだより 12月

令和3年度 12月  
宮水小学校 保健室



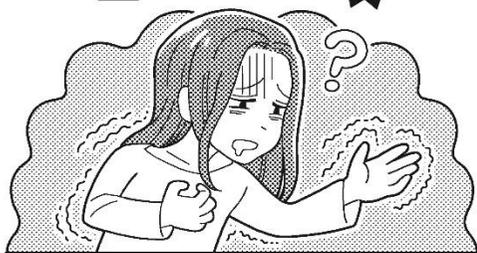
12月6日～12月10日は「性に関する教育週間」です。各学年で、命や性に関することの授業を行います。一緒に勉強できることを楽しみにしています。もうすぐ冬休みです。クリスマスにお正月など楽しいイベントがたくさんあります。お正月などでよく飲まれるお酒についても考えてみましょう。寒くなってきましたね。手洗い、うがいも忘れずに。

## 飲酒の害について知ろう

アルコールは、特に成長期の子どもの心身に害をあたえる危険なもので、そのため子どもは、法律によって飲むことを禁止されています。もし、お酒をすすめられても、きっぱりと断りましょう。

### アルコールの害

#### 体にあたる害



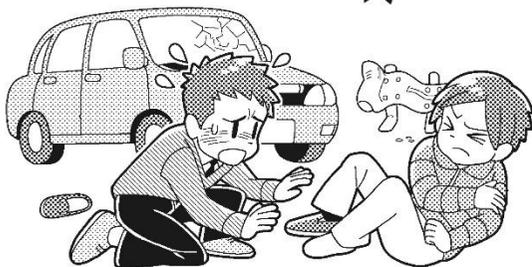
多量の飲酒は、心臓・かん臓・胃などの健康を害するだけでなく、脳にも障害をあたえて、ものが覚えられなくなったり、手足をうまく動かせなくなったりします。

#### 心にあたる害



アルコールを飲み続けると、飲みたい気持ちがおさえられなくなり、家族や友人にかくれて飲んだり、お酒を飲むためにうそをついたり、ぼう力をふるったりするようになります。

#### 社会的な害



よっぱらうと、正しい判断ができなくなり、ルールを守ることがどうでもよくなってしまいます。飲酒運転をするなどして、人や物を傷つけてしまいます。

#### 子どもにとっては特に危険

子どものうちはかん臓などの働きが未熟なため、アルコールがうまく分解できず、大人以上に全身に大きな害を受けます。



#### まよわず断ろう

まよわず、きっぱりと断ることが大切です。ふだんから、断り方を練習しておきましょう。



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、

感染力が強く、せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

#### ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす



#### 保健室から冬休みの宿題を出します！

- ① 毎日の検温（提出日：1月11日の始業式の日）  
冬休み中も、毎日検温カードに記録をしましょう。
- ② 生活がんばりカード（提出日：1月11日の始業式の日）  
おうちの人と話し合いながら、じぶんのめあてを決めて取り組みましょう。生活リズムをくずさないことが、かぜに負けない強い体をつくりまします。
- ③ むし歯の治療  
まだ、むし歯の治療が終わっていない人は、今年中に治療を終わらせて、気持ちよく年を越しましょう。治療が終わったら、必ず治療カード（黄色い紙）を学校に提出しましょう。