

ほけんだより 12月

令和7年12月
西中学校 保健室



2025年も残すところ、あと数日…。「年越し」というと「大晦日(12月31日)の夜から元旦の朝」というイメージですが、元々は『お正月の準備』をすることを表し、昔は『事始め』と言って12月13日ごろから大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。



気持ちよく新年を迎える準備をはじめましょう!!

冬の交通事故はなぜ多い?

冬至(1年で1番昼が短い日)は、過ぎましたが、5時を過ぎるとあっという間に暗くなります。



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全を
しっかり確認したりして、交通事故を防ぎましょう

こんな人は
「低温やけど」に注意!

電気毛布や電気カーペットの
電源を切らずに
寝てしまう…

湯たんぽを体が触れるところ
に置いて寝る…
カイロをつけたまま寝る…



カイロを直接肌につける…

低温やけどは、45℃～60℃の物が皮膚に
長い時間、触れることでおきます。
火や熱湯によるやけどであれば、触れた
時に『熱い!!』と体が反応しますが、低温
やけどは痛みや熱さを感じにくく、気づか
ないうちに、皮膚の深いところまでダメー
ジを受け、重症化する危険があります。

使い方に
気をつけて!

体を温めるグッズを使う
ときは、必ず使用方法を
守りましょう!



コタツでウトウト…コタツでも低温やけどになることがあります。

また、低温やけどは治るのに数ヶ月かかることも多いです。

寒いと言って、家の中でダラダラと過ごしがちな冬休み…低温やけどにもご注意を!



冬休みは遠くにいる親戚や先輩等が帰ってきます。

久しぶりに会って、楽しい時間を過ごすと同時に、お酒やたばこを身近に感じるときでもあります。

ないとは思いますが、もし誘われたら…もし友達がお酒やたばこをしていたら…。



断る勇氣



*みなさんは、未成年です。

注意する 勇氣

※未成年にお酒やたばこを勧めるもの NG!!

※未成年がお酒やたばこをするのは法律で禁止!!

●見たり・聞いたりしたら・・・

「やめたほうがいいよ」「お酒やたばこは20歳からだよ」

「体に悪いよ」など・・・注意したり、助言したりしましょう!

SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。