

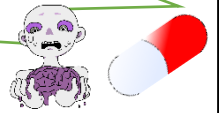
みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？いよいよ明日から冬休みが始まります。夏休みよりは短いですが、休みだからといって生活リズムを崩すことのないよう、早寝早起きや適度な運動など規則正しい生活を送りましょう。また、インフルエンザなどの病気やけが、食べ過ぎなどに気をつけて楽しい冬休みにしてください。

冬休みは誘惑に注意です！

12月のほけんだよりにも載せましたが、未成年者がタバコを吸ったり、アルコールを飲んだりすると、成長期のみなさんの体とところに、とても大きな影響があります。

また、大麻などの薬物にも絶対に手を出してはいけません。体とところがボロボロになったり、さまざまな事件に巻き込まれたりする危険があるからです。タバコ・アルコール・薬物は、まわりの大人や先輩などからすすめられることがあっても、「NO!」と伝えることが大事です。体とところがいつも元気でいられるように、自分の体を大切にして、ダメなものはダメと強い気持ちで断る勇気を持ちましょう。

タバコ・アルコール・薬物
ダメ!絶対!



ゲーム・スマホのやりすぎに注意です！

冬休みなど時間に余裕のあるときはつい夢中になる人も多いと思います。でも、あまり長い時間やりすぎると、体によくないことが起こってきます。保護者の方とルールを決めて使用するようにしましょう。

視力低下



(長時間画面を見続け
ないで休憩をこま
めにとる)

睡眠の質が悪くなる

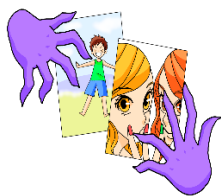


(音や光で脳が興奮し
て眠れなくなるので寝
る前は触らない)

体力の低下や姿勢が悪くなる



(夢中になると、一定の体勢から動かないので、姿勢が悪くなる。適度にストレッチをしよう)



トラブルに巻き込まれる

(SNSトラブルは身近にひそんでいます!自分だけは大丈夫と思込まず、不安なことがあれば保護者の方や学校などに相談しましょう。また、SNSを通じて自分自身が被害者にも加害者にもならないよう注意しましょう)

ちなみに、自転車に乗りながらのスマホ使用は道路交通法で禁止されています。



みなさん『早寝早起き朝ごはん』を心がけて、冬休み明けに全員元気な姿で会えることを楽しみにしています♪

