



うちひと  
お家の人と、いっしょ  
によんでください。

いよいよ明日から待ちに待った冬休みですね。冬休み中は、クリスマスやお正月を  
楽しみにしている人もいないのでしょうか。冬休みだからといって、乱れた生活  
態度で過ごすのではなく、早寝早起きを心がけ、お家の人の手伝いをして体を動かし  
ましょう。

全国や佐賀県内で、インフルエンザが流行しています。冬休み中も、気を緩めず、  
手洗いやマスクなどの感染症予防をして元気に過ごしましょう。3学期の始業式に、  
全員が元気な姿で会えるのを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。

冬休みも  
生活リズムを整えよう



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



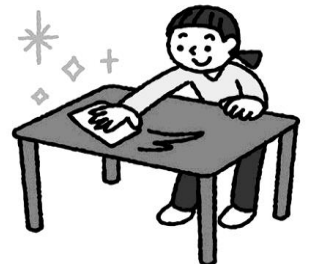
クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

## のどの乾燥対策アレコレ

部屋の加湿する  
(湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる  
(常温の水か白湯がよい)

うがいをする  
(のどの奥にも  
届くようにする)

マスクをする  
(呼吸による保湿効果)

口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする

## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

ぬらしたタオル  
をかける

霧吹きで水分を  
散布する

お湯を張った  
洗面器を置く

床や窓を水拭きする

観葉植物を置く

ふゆ やす ちゅう

# 冬休み中もやってはいけません！

タバコや  
お酒は、す  
すめられ  
ても、き  
っぱりとこ  
とわりま  
しょう！



タバコを吸う



お酒を飲む



SNSで知り合った人と会う



## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

## 食べて 元気！ キーワードは「ん」

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります(2023年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



なんきん(かぼちゃ)

れんこん

にんじん



ぎんなん

きんかん

かんてん

うどん(うどん)

では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれない。



## ～保護者様へ～

### 受診・治療は済みましたか？

健康診断の結果、受診の必要がある人には、健康診断ごとにお知らせプリントを配布しています。まだ受診が済んでいない人は、冬休み中の受診・治療をお勧めします。

病院への受診や治療が済まれたら、治療済みの結果のプリントを、保健室まで提出してください。よろしくお祈いします。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし

# 薬物乱用防止教室を実施しました



11/14(火)2校時に6年生を対象に、学校薬剤師の辻省治郎先生にきていただき、「薬物乱用はダメ。ゼツタイ」という演題で講話をしていただきました。薬物乱用とは何か、薬物乱用は心も体も破滅させるなどの話を冊子やDVDを使いながら、分かりやすく話していただきました。

薬物乱用防止教室後の6年生の感想文の一部を紹介します。

本日はばく達に、薬物がもたらす心身の影響について教えていただきありがとうございます。分かったことは、「薬物には種類がある。」などです。1. 脳を刺激する薬物はコカインや覚せい剤など、2つとも植物からとられている。2. 脳をまひさせる薬物はあへん(モルヒネ)やヘロイン、有機溶剤、向精神薬など。幻覚を見せる薬物は、大麻や大麻樹脂、ハッシュ、ハッシュオイル、LSD、2C-B、MDMAなど。他には、依存症は、あり地獄みたいに、自分の意志ではやめられず、フラッシュバックは悪夢と分かりました。これからは、薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」と断る勇気を持ち大切にします。そして、甘い誘いに気をつけ、名前にも惑わされないようにします。薬を飲むときは適量を飲みます。しっかりと今日教えていただいたことを覚えて、生活していこうと思います。DVDでとても分かりやすかったです。

6年 大久保 太雅

辻先生の話聞いて、気をつけたいと思ったことは、薬物を使わないことと、覚せい剤を使ってはいけないことです。小学生が覚せい剤を持っていると聞いてびっくりしました。他にも大麻を乱用すると、脳や神経をおさえる作用を起こしたりします。薬物はいっぱいあって、コカイン、LSD、2C-B、MDMAなどがあります。薬物を不正に使えば犯罪になるそうです(1回でも)。世界にはこんなにもおそろしい薬物があるんだなと実感しました。

6年 西島 宗史郎

辻さんの話を聞いてどれだけ薬物がおそろしいかを知りました。前のばくは正直、薬なんて使いたくないけど、依存するだけだと思っていました。でも薬を買うお金がなくなったら人を襲ってまで買うことを知って「使いたくない」をこえて、なぜそんなものを使ってしまうのかという気持ちでいっぱいです。ばくは、薬を使ってしまったら、これからの楽しい人生を送れないので、何があろうと使わないし、使いたくありません。

6年 濱口 颯天



今日は、薬物のおそろしさについて話を聞きました。薬物乱用によって、刺激を受け続けた脳は、完全に元の状態にはもどらないと分かりました。次から次へと薬がほしくなるってということが分かりびっくりしました。覚せい剤で、精神病になったり、しつこくにおいをかぎまわったり、イライラしたり、漢字を書けなくなったり、歩けなくなったり、人格を破壊したり、目が失明したり、歯がぼろぼろになってしまうことなどびっくりしました。意味もなく薬を使ったりするのは、だめだなあと思いました。いろんな薬を売りさばっているそうなので、気をつけたいなと思いました。

6年 松本 有俐

## 2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



### 【 こたえ 】

- ① 手前の女の子のポケットの模様
- ② 左下の落ち葉の向き
- ③ 左上の男の子の口元
- ④ ブランコのさくの鳥
- ⑤ 右上の女の子の髪かざり (リボン→花)
- ⑥ 右上の女の子のコートのすそ
- ⑦ 右端の男の子の目

