

ほけんだより*12冬休み号

〈お子様と一緒にのお楽しみ〉

2024/12/16

冬に旬を迎える「リンゴ」は、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり★便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうですよ。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では、「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも・・・本当の歯みがきも忘れずにね。



楽しい冬休みにするために。まだまだ感染症に気を付けて！
きみの**ウイルス防御力**をチェックしてみよう★

あなたの**ウイルス防御力**どれくらい??

家で

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |



採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点

外で

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |



鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スきだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気を付けましょう。また、空気が乾燥するので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう!

冬こそ意識して“日光浴”を

太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます



SNSの つかかた 使い方を かんが 考えよう



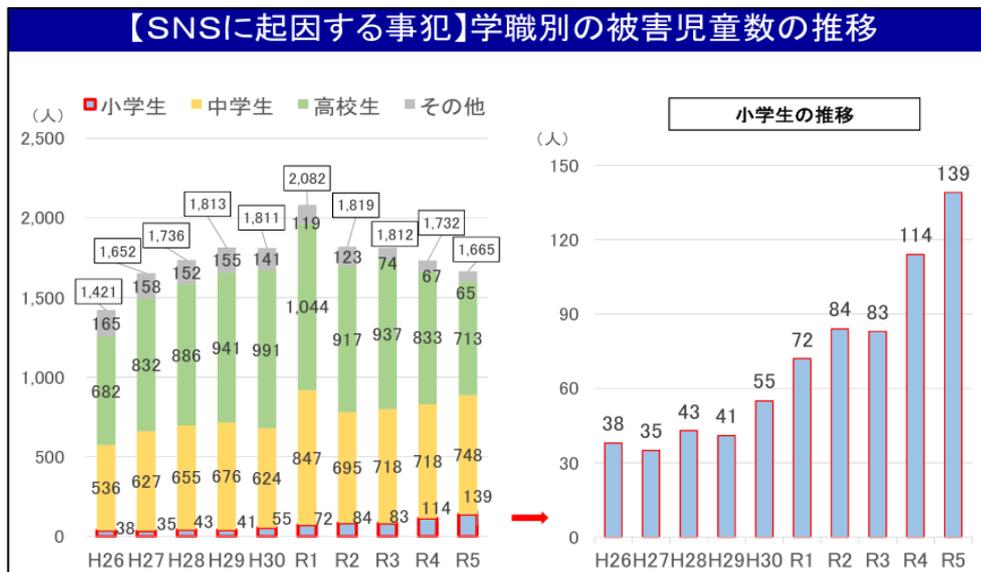
XやTikTok、Instagram、FacebookにYouTube・・・
世界中の様々な人とつながることができるSNS。
一度開くと、楽しくてつい時間を忘れがちになりますよね。
でも使い方を間違えると困ったことになります。

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。

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。

2018年から22年までの5年間に沖縄県内で認知された強制わいせつ事件の被害者のうち、20歳未満が全体の45%を占めています。さらに、6～12歳の小学生が被害者になった件数は32件で、総件数の13.8%も占めている現状です。スマホの普及によりSNS等を介して児童生徒と接触しやすくなっており、被害者の低年齢化が問題視されています。また、警視庁の令和5年度の全国統計でも小学生の被害数が毎年増加しているのが分かります。



▲警視庁「インターネット利用における子どもの性被害等の防止について(令和5年度統計)」より

子どもがSNSで性犯罪や事件に巻き込まれないようにするには？

もし性的な画像を送ってしまったら、保護者や周囲の大人はどう対応すればいいのでしょうか？

最も重要なのは、「親からの日頃の声かけ」です。

性被害に関わらず、日頃からSNSでどのような性被害や事件が起きているかをなるべく具体的に伝えると同時に、相談しやすい雰囲気、相談してもらえる関係を築くことが大切です。

学校でも「生命(いのち)の安全教育」について指導をしていますが、ご家庭でもぜひお子さんとお話してください。よろしくお祈りします。



▲生命の安全教育について