



杉並区立馬橋小学校保健室

令和6年12月2日



寒い冬 健康的に体温を上げよう

あさひ 朝日をあびる!

体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!



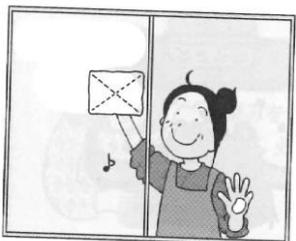
ちょうしょく た 朝食を食べる!

寝ている間に下がった体温  
エネルギー充電でアップ!



からだ うご 体を動かす!

運動・外遊びだけじゃない  
お手伝いもオススメ!



ゆふね 湯船につかる!

シャワーで済ませず  
湯船にゆっくりつかろう



杉並区の感染症の取り扱いについて



・インフルエンザ ・新型コロナウイルス

→出席停止扱い

登校再開の際は「登校届（保護者が記入する用紙）」を提出してください。

登校届は、学校のホームページからダウンロードすることができます。

・マイコプラズマ感染症 ・溶連菌感染症 ・手足口病

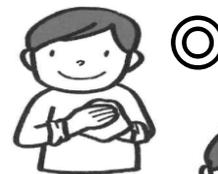
→欠席扱い 登校再開の際に必要な用紙はありません。

病院で診断を受けたら、学校へお知らせください。よろしくお願いたします。

みんなで取組もう! 感染予防対策

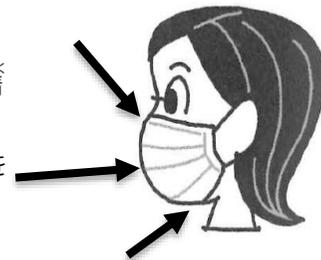
①こまめな手洗い きれいなハンカチやタオルで拭くまでが手洗いです

- \* 20秒から30秒くらいかけて手を洗います。
- \* 2度洗いすると、洗い残しを防げます。
- \* 必ず石けんを使いましょう。
- \* 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の予防は、石けんを使った手洗いが大切です。感染性胃腸炎は、手指の消毒では防げません。



②マスクの着用 鼻・口・あごの3つをおおわないと効果が下がります

- \* 自分の顔の大きさに合ったマスクを選びましょう。大きすぎても小さすぎてもダメです。
- \* マスクを着けたら、すき間がないように顔に密着させましょう。
- \* マスクを外したとき、人が近くにいるときは会話をひかえましょう。





# どうして「お酒は20歳（はたち）になってから？」



「子供でも少しくらいならお酒を飲んでもいいかな」と思っている人はいませんか？お酒は、未成年（20歳未満の人）は、飲んではいけないことが法律で決まっています。では、なぜダメなのでしょう？

## ① 脳の神経細胞を破壊します

アルコール（お酒）を長い期間、たくさん飲み続けると脳が縮んでいきます。

子供の体は、大きく成長しているところです。もちろん、内臓も成長しています。とても大事な脳も成長している今、アルコールを飲むと脳が縮み、脳の神経細胞がダメージを受けます。



## ② 急性アルコール中毒になりやすいです

子供は、アルコールを分解する酵素の働きが未発達です。アルコールをたくさん飲んだ場合、急性アルコール中毒になる危険性は、大人よりも高いです。急性アルコール中毒は、命にかかわることもあります。



## ③ アルコール依存症になりやすくなります

子供は、普段お酒を飲まないのでも、飲む量の判断が出来ません。その為、どんどん飲む量が増えてしまい、お酒を飲むのをやめられない“アルコール依存症”という病気になりやすいです。

アルコール依存症になると、お酒を飲むことをコントロール出来なくなったり、飲まないで手がふるえたり、イライラしたりします。また、内臓の働きが悪くなり、病気にもなりやすくなります。



体が大きくても未成年の飲酒はダメ！

中学生や高校生、大学生くらいだと、大人のように見える人もいます。「体の大きさが同じくらいなら、お酒を飲んでも大丈夫じゃないの？」と思う人もいるかもしれませんが、でも、見た目が大人と変わらなくても、未成年です。体が大きくても、お酒を飲んではいけません。

