

平成23年10月7日 京丹後市立峰山小学校 保健室No. 10

# もうすぐお祭りです！



～健康・安全に気をつけて、楽しく過ごしましょう～

もうすぐ楽しみにしているお祭りをむかえます。

2学期に入って、体調をくずしてお休みする人が1日に2～3人とつづいています。全校のみんなが全員そろって登校できた日はまだ1回です。気候も急に朝・夕が冷えこみ始めました。昼間はあたたかく1日の気温差がはげしいので、体調管理には十分気をつけましょう。

お祭りに向けて、がんばって練習に取り組んだ人もたくさんありました。楽しいお祭りも、事故や体調不良をおこしては台無しです。楽しい中にも、健康・安全に気をつけて過ごしましょう。



## 1 事故に気をつけましょう



- \*お祭りに出る人、見に行く人・・・いろいろあると思いますが、ついお祭りに夢中になって、車に接触したり、飛び出したり、ころんだりすることのないよう、気をつけましょう。(特に自転車の乗り方に気をつけて、ヘルメットも必ずかぶりましょう。)
- \*楽しいお祭りも、けがをしては台無しです。一人ひとりが気をつけましょう。



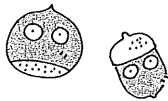
## 2 体調に気をつけましょう



- \*お祭りの練習に参加していた人の中には、疲れがたまっている人もいることでしょう。また、朝早くからお祭りに参加したり、お客さんなどで夜遅くまで起きていたりすることがあるかもしれませんが、子どもらしい生活リズム(いつものリズム)を崩さないよう、睡眠と休養に心がけましょう。



## 3 食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう



- \*ごちそうやお菓子などの『食べすぎ』や、ジュースなどの『飲みすぎ』にも、気をつけましょう。



## 4 子どもは『お酒』は、ぜったいにダメ！！



- \*お酒の中には、ジュースとまちがえやすい物もたくさんあります。ジュースとまちがえてお酒を飲んだりすることのないようにしましょう。また、おとなの人にすすめられても、ぜったいに飲んではいけません。
- \*ほんの少しでも、子どもがお酒を口にする事のないよう、おとなの方も、対応をよろしくをお願いします。



## お酒=アルコール が子どもによくないわけ・・・



★成長期であるみんなは、脳の細胞が毎日次々につくられ、また骨や筋肉なども、日々成長をつづけています。成長期のみんなにとって、少しのアルコールでも、脳細胞や成長・発達に悪い影響をおよぼし、健康で、しっかりした体に成長しなくなります。

★成長期のみんなの「肝臓」の力もおとなよりもとても弱く、しっかりとできていないため、お酒を飲んだりすると、おとなのようにうまく分解したり消化したりすることができません。そのため、アルコールによる害をおとなよりも受けやすいのです。

★子どもが、かしくくて、健康に成長するためには、少しでも、<お酒=アルコール>は、大きな害となります。

- 子どもは、ぜったい飲んではいけません。
- おとなは、ぜったいに飲ませてはいけません。



## アルコール・・・子どもがのむと・・・

- \*脳がちぢむ
- \*病気になる
- \*くせになり、やめられなくなる (依存症になりやすい)

