

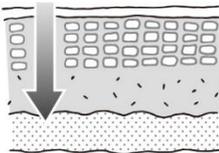
長い2学期が終わり、待ちに待った冬休みですね。部活動を頑張ったり、クリスマスやお正月など行事を楽しんだり、大掃除などのお手伝いをしたり、色々なことに取り組んでください。3年生は、これからラストスパートですね。

冬休みの間、夜遅くまで起きて、朝はゆっくり寝て・・・と生活リズムが崩れやすい人はいませんか？免疫力を高めるために、「よい睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」を心がけて過ごしてくださいね。また新学期元気な姿で会えることを楽しみにしています。



こんなものは低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「**低温やけど**」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶ 3～4時間
- 46℃ ▶ 30～60分
- 50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぼ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が**50℃**を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



楽しい冬休み

でも…誘惑に**NO**

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に**NO**



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに**NO**



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。



人に誘われたら？

**NO**

はっきり断るのが大事です！  
自分の健康は自分で守りましょう。



思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ  
宮澤 章二