



# すくすく



豊田市立  
広川台小学校保健室

2025.12.22  
第10号

健康で 元気な 冬休みを すごしてね

もうすぐ冬休み！楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。1月7日を元気に迎えるために、冬休みを楽しみながらも健康に気を付けて過ごしてくださいね。

## 冬休みこんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないこと大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間もいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## たばこやお酒にご注意を

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、大人が「ちょっとだけなら…」と無責任にたばこやお酒を子どもに勧めてしまうことがあるかもしれません。もしかしたら、本当はダメをわかっているのに「バレなければ…」と興味があるから手を出してしまう子どもたちがいるかもしれません。

しかし、成長期の小学生にとって、たばこやお酒は健康に害があるため、二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律、二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律で禁止されています。

もしものときは「いやだ！」とはっきり断り、その場から逃げましょう。そして、信頼できる大人に知らせてください。



大好きな親戚の人からの誘いでも、ダメ!!



怪しい人には近づかない!  
不安なときは、いかのおすしを思い出そう

## だい かいがっこう ほけん い いんかい おこな 第2回学校保健委員会を行いました

ひ ごろ がっこう ほ けんかつどう きょうりょく  
日頃は、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。今年は、12月15日(月)にPTA役  
いん かたがた きょうりょく  
員の方々にご協力いただき、保健委員会の児童を中心に来年度の学校保健活動の方針について会議  
おこな ようこう  
を行いました。要項は、きずなネットで配信しています。ぜひご覧ください。



↑ PTA役員や学校歯科医の先生といっしょに、グループ協議を行いました。司会は6年生が担いました。

← 6月の保健集会で学んだストレッチを5年生が参加してくださった大人へ向けてレクチャーしました。

### レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



赤	生命	橙	癒し	黄	太陽
緑	自然	青	調和	紫	精神

### LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少數派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形



はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。



12月10日は世界人権デー

世界人権デーは「みんなが大切にされる日」です。人権集会やハッピーツリーに取り組んだ広川台小学校のみなさんは、よくわかっていると思います。

国や言葉が違っても、だれもが持っているものが「人権」です。学校では、友達を仲間にしない、からかわないなど、やさしさの輪を広げることが人権を守ることにつながります。

みんなが安心して過ごせる学校にするために、今日からできる小さなやさしさを見つけてみませんか。😊