

# ほけんだより冬休み号

柏市立田中小学校  
令和7年12月23日

こんな **ゆうわく** にまけないで

お酒を  
飲んでみる

ゲームばかりの  
毎日

夜おそくに  
友だちと出かける

好きなものばかり  
食べすぎ

夜ふかし  
朝ねぼう



## ノンアルコールの飲みものは 子どもが飲んでもいいの？

こたえは×です。

ノンアルコールの飲みものは、スーパーやコンビニで、どこに売られていますか？そう、お酒売り場です。20歳以上の大人が飲むために作られています。子どもが飲んでしまうと、お酒の味や香りによく似ているので、お酒を飲みはじめるときかけになってしまう危険があります。また、ほんの少しアルコールが入っていても、ノンアルコール飲料として売ることができてしまうので、子どもは飲んではいけません。

**エナジードリンクも、おすすめできません！**

エナジードリンクは、たくさんのカフェインが入っていて、成長期のみなさんには刺激が強すぎます。人によってはカフェインが合わなかったり、カフェインの作用で睡眠のリズムがくずれてしまったりすることもあります。ジュースのような甘い味のものが多いですが、このエナジードリンクも大人のために作られた飲み物です。

## やってみよう アウトメディアチャレンジ

冬休みを利用し、アウトメディアに挑戦する日を5日間決めて、取り組みます。

むずかしさのレベルが3つあるので、コースも自分で選びましょう。

アウトメディアに挑戦している時間は、家族とゆっくりおしゃべりしたり、読書や運動をしてみたり、お手伝いをするのもいいですね。



アウトメディアとは、電子メディア（テレビ・ゲーム・パソコン・タブレット・スマホなど）にふれる時間をコントロールし、生活を見直すことです。

