



# 冬休み号

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われています。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。冬休み中、みなさんも「もみの木」のように元気に過ごしてくださいね。



**風邪かな？**  
と思ったら…

## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



## 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



## 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



# 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる**3**つの首があります。



\*\*\*\*\* 冬休みも健康で安全に過ごすために \*\*\*\*\*

生活リズムを崩さない



クリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんですが、体の健康を守るために、毎日早寝早起きを心がけましょう。

アルコールやタバコなどの危険な誘いは断る



成長期の心身に害を与える飲酒や喫煙は、法律によって禁止されています。お酒やタバコを勧められても、断りましょう。

\*\*\*\*\*

# スマイル ~スマホ時代のリスクマネジメント~



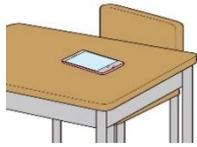
すでにスマートフォンを持っている人もいれば、いつかは持ちたいと考えている人もいるでしょう。とても便利なスマートフォンですが、リスクについてどこまで知っていますか？3つの項目についてチェックしてみましょう。

チェック1

身に付けていないときや落としたときのために  
スマホにパスワードをかけてロックしている

スマホは個人情報の宝庫

**必ずロック**



家族や友だちの  
プライバシーも守る



チェック3

チェック2

XやFacebookなどのアプリを使う  
ときは位置情報機能を必ずOFFにする

うっかり自分の居場所を知らせてしまうことがあります



**位置情報機能をOFFにする**

「〇〇死ね」「〇〇うざい」と書き込むだけで、罪に問われることがあることや、18歳未満の者は被写体とした下着姿や裸の写真・動画を撮影することは、たとえ自分が撮影（自撮り）したものであっても違法になる可能性があることを知っている

## 軽い気持ちで書き込みをした

〇〇死ね

〇〇うざい



**侮辱罪**

ぶじょくざい

学校に来たら危害を加える



**脅迫罪**

きょうはくざい

期末試験を中止しないと学校を爆破する



**威力業務妨害罪**

いりょくぎょうむぼうがいざい

〇〇が援助交際をしているらしい



**名誉毀損罪**

めいよきそんざい

## ふざけて撮った画像が流出

遊び半分で撮った  
写真が流出



**知らなかった、冗談でやった、では済まされない**

**児童ポルノ製造罪**

被写体が18歳未満であれば、同性でも、自撮りでも  
罪に問われることがある



**遊び半分でやったという言い訳は通用しない**