

# ほけんだより



富吉小学校  
保健室  
令和6年12月24日



今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？1年のふり返りをしながら、新しい1年の準備をしましょう。

明日から冬休み！クリスマスに年越しにお正月、楽しみにしている人も多いと思います。ここで気を抜いて体調をくずさないよう十分気をつけて、楽しい冬休みにしましょう♪

## サンタクロースの落とし物



あわてんぼうのサンタクロースが、病気（感染症）にならないための大切なプレゼントを落としちゃった！

言葉をつなげてサンタクロースに届けてあげよう！

落としたプレゼントをすべて集めることができるかな？

い が や は  
お き か ね ら  
い ぶ い あ ん  
ん き す や

こた 答えは保健室に  
ほけんしつ  
聞きに来てね♪

★ヒント★ □の中に文字を1つずつ入れてみよう！

□□□□ ・ □□□□ ・ □□□□ ・ □□□□ ・ □□□□ ・ □□□□

# すぐできる！温かさアップの工夫

風邪をはじめ様々な病気の予防には、体を冷やさず温めることがとても効果的です。普段の生活ですぐできる工夫を紹介します。



☆はだ着をつける



☆かさね着をする



☆ひざかけを使う



☆軽い運動

ストレッチをする



☆お風呂に

ゆっくり入る

## 自分も相手も守るために、断る勇気をもとう！

冬休みは解放感から、SNSやインターネットの危険な使い方をしてしまったたり、アルコールに手を出してしまったりしやすく非行につながります。雰囲気が盛り上がっている時に勧められると正しい判断ができなくなることがあります。自分も相手も守るために、いけないことは断るという勇気をもってください。



## 保護者の方へ

### ● 年末年始の急な体調不良は・・・ ●

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。

右のQRコード、下記のリンクから都城市の休日当番医を確認することができます。

[休日当番情報 | 都城市北諸県郡医師会 - 宮崎県都城市 三股町](#)

帰省先の救急病院の情報も把握しておくとお安心です。



休日・夜間の子どもの病気やケガで困ったときは、こども医療電話相談へ電話してみてください。

実施時間帯 19:00～翌朝 8:00

こども医療でんわ相談



発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

# 8000

## ★ こども医療電話相談事業【#8000事業】とは

★保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお受診する病院等のアドバイスを受けられます。