

ほけんだより

ふゆやす
冬休み
とくべつごう
特別号



富吉小学校
保健室

令和7年12月22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。

いよいよ冬休み！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♪



ふゆやす げんき 冬休みも元気に！「たのしいふゆやすみ」

冬休みは、クリスマスに年こし、楽しい予定がいっぱいありますね。家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら元気に過ごすための合言葉は、「たのしいふゆやすみ」です。病気に負けない元気な冬休みを過ごして、3学期に笑顔で会いましょう！

<div>た</div> <div></div> <div>食べた後はしっかり歯みがき！ 冬休み中も1日3回、ていねいな歯みがきを続けましょう♪</div>	<div>の</div> <div></div> <div>飲みすぎ・食べすぎに注意！ クリスマスやお正月がやっていますが、バランスのよい食生活を心がけましょう。</div>	<div>し</div> <div></div> <div>閉めっぱなしはダメ！ 1時間に1回は窓を開けて空気を入れかえ、ウイルスを追い出しましょう。</div>
<div>い</div> <div></div> <div>いってきます！ 外で元気に遊びましょう！ しっかりからだを動かすと、心も体もポカポカになりますよ。</div>	<div>ふ</div> <div></div> <div>フルーツや野菜でビタミンを！ フルーツや野菜などに多く含まれるビタミンをたっぷりとり、かぜを予防しましょう。</div>	<div>ゆ</div> <div></div> <div>ゆっくり心身のリラックスを！ 休み中は意識してからだを休め、身も心もリラックスする時間をつくりましょう。</div>
<div>や</div> <div></div> <div>やっぱり大切！生活リズム 休み明けに体調をくずさないように、規則正しい生活リズムをととのえておきましょう。</div>	<div>す</div> <div></div> <div>睡眠時間はたっぷり！ 寝る時間と起きる時間をきちんと決めて、しっかり睡眠をとりましょう。</div>	<div>み</div> <div></div> <div>みんなで過ごす時間を大切に！ ご飯の時間やお手伝いの合間など、おうちの人とゆっくりお話しする時間を大切にしましょう♪</div>

！ 冬も注意！ 夏だけじゃない「脱水症」 ！

泣いているのに
涙が出ない

皮ふ、口の中が
かわいている

おしっこの量が少ない、
色が濃い

ぼんやりする、
眠たい

こんな体のサインが出ていませんか？これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気が乾きやすく、暖房の使用でさらに乾燥するためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくいので、水分をとる量が減ってしまうのも原因です。

脱水症の症状があったら

すぐに水分を取りましょう。一気に飲んでも、体に吸収されないので、少しずつ何回かにわけて飲むようにしましょう。

保護者の方へ

● 今年の病気は今年のうちに ●

1学期の健康診断から半年以上が経ちました。病院で詳しく検査してほしい人には、「治療勧告書」を配付しています。痛みや、生活に特に問題がなくても、病気が隠れていることがあります。「治療勧告書」をもらった人は、早めの病院受診をお願いします。すでに治療が済んでいる場合は、学校までお知らせください。

● 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で安心です。



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受診する病院等のアドバイスを受けられます。