

ほけんだより 冬休み号



令和6年12月25日
渋谷区立広尾小学校
保健室

いよいよ明日から冬休みですね。クリスマスやお正月など楽しい予定がたくさんあり、わくわくしている人もいることでしょう。そこで気を付けたいのは、「食事・運動・睡眠」の生活習慣です。楽しいイベントで好きな食べ物を食べる機会が増えると思いますが、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。また、寒くなり、外で体を動かすことが辛いです。昼間の暖かい時間に少しずつ運動をするとよいですね。冬休み中はもちろん、休み明けも、元気に過ごせるように、いつもの生活リズムをキープし、元気に新年を迎えるようにしましょう。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



SNSの

つかかた 使い方を かんが 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

保護者の方へ

12月後半に入り、本校ではインフルエンザA型の罹患報告が増えています。都内のインフルエンザも注意報基準を超えました。冬休み中、ご家庭におかれましても①十分な休養とバランスの良い食事②ていねいな手洗い③咳エチケット④予防接種 等、感染症対策に気を付けてお過ごしください。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。