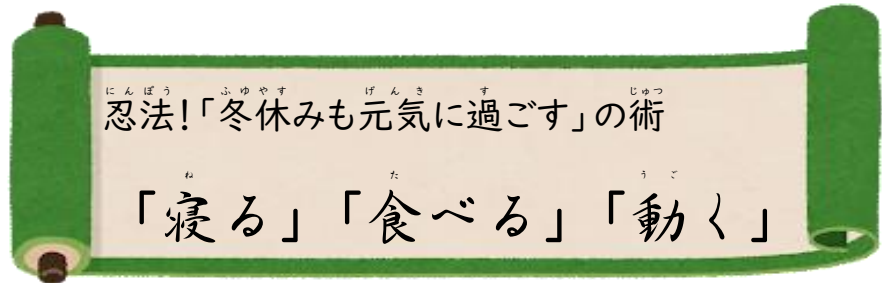




令和5年12月
小川南小学校
保健室

1年世の中の様子を表す今年の漢字が「税」と発表されました。みなさんにとって2023年はどんな年だったでしょうか。冬休みは、1年間頑張った自分をほめて、ゆっくりしてください。元気に新しい年を迎えられるように、手洗いやうがいは続けてくださいね。



忍法! 「冬休みも元気に過ごす」の術

「寝る」「食べる」「動く」

① 早く寝る



1日の始まりは、早く寝ることから!
「夜更かし→朝気持ちよく起きられない→ねむい・だるい」を繰り返さないよう、夜は眠たくなくても夜9時には布団に入れるように生活を工夫しましょう。

② 食べる



朝ご飯は、1日の大切なエネルギーの源です。バランスのよい朝ご飯を毎日食べられるのが1番ですが、たとえば、簡単に食べられるおにぎりや、バナナ、牛乳など…。まずは少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

③ 動く



冬休みの間も、外遊びや、おうちでの手伝い等で昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜ぐっすり眠りやすくなります。小学生のうちに、骨と筋肉をしっかりきたえておくことは、とても大切です。

すぐできる!! あたたかさ アップ



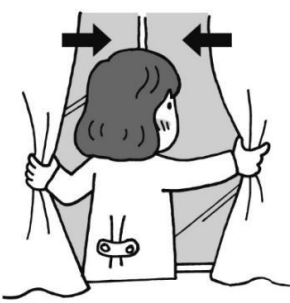
下着を着る



かさね着をする



ひざかけを使う



カーテンを閉める



軽い体操や
ストレッチをする



お風呂に
ゆっくりつかる

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。いざというときのために、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。全国統一の短縮番号です。
	#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。