

ほけんだより

ふゆやすみまえ臨時号



令和6年12月20日(金)川崎市立下河原小学校 保健室

子どもたちが楽しみにしている冬休みが始まります。冬休みは、楽しいイベントがたくさんありますが、規則正しい生活を心がけ、1月7日(火)に元気に会いましょう。

おうちのかたへ



真夜中に、年末年始に、

突然の体調不良・・・そんな時は？

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。

川崎市救急医療情報センター

044-739-1919

- 筆記具を準備して、患者名や症状などを落ち着いてはつきり伝えてください。
- オペレーターに案内を受けた方は、必ず行って診察を受けてください。



来年は巳年、干支はヘビ

です。5年生～6年生に

巳年のお友達がいます。

干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「再生と復活」

を表すとされています。みなさんの毎日の中でも行われている「再生

と復活」、それが「睡眠」です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されています。

成長ホルモンは、遊んだり、勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ

(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。



しっかり睡眠をとりましょう。



しもがわらしょうがっこう
下河原小学校のみなさんへ

①健康(けんこう) ②安全(あんぜん) ③生活(せいかつ)

きをつけてふゆやすみに過ごしましょう。

①健康(けんこう)	②安全(あんぜん)	③生活(せいかつ)
<p>はやね・はやおき</p>	<p>危ない場所ではあそばない。</p>	<p>計画をたてて学習</p>
<p>1日3食よくたべよう</p>	<p>火遊びはしない</p>	<p>遊びに行くときは、家の人に伝える</p>
<p>体を動かそう</p>	<p>知らない人についていけない</p>	<p>お金の使い方に気をつける</p>
		<p>インターネット・ゲームは時間をきめる</p>

かんせんしょう 感染症に

かからない!うつさない!!

さむ 寒くなつて 空気がかわいてくると、ウイルスが活発になり、感染症が
ひろ 広がります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、咳や鼻水が出たり、
急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとつるので、自分や周りの人がかからないように
次のことに気をつけましょう。

◆ 人が大勢いる場所ではマスクをする

◆ せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、

上着の袖などを使って鼻や口をおさえる)

◆ 石鹸で丁寧に手を洗う

◆ しっかり栄養をとる

◆ ぐっすり眠る





















◆ 規則正しい生活をする



ふゆやすみもわすれずに歯みがきしよう



1日1回でもみがけたら、いろをぬろう

			
12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)
			
12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
			
12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)
			
1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
			
1月6日(月)			