ほけんだより

冬休み　特別号

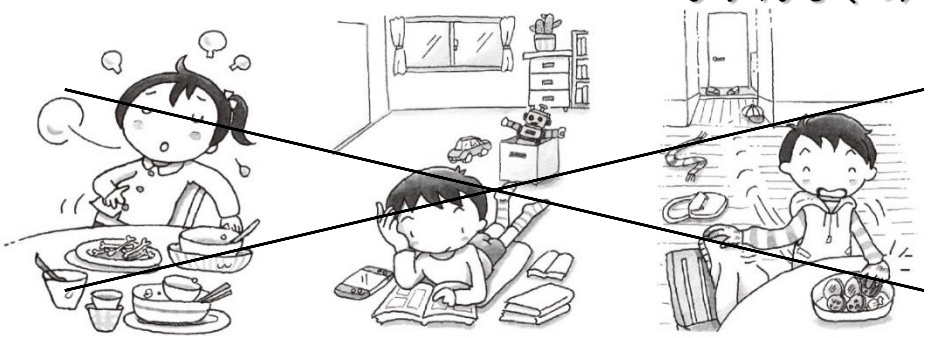
横浜市立城郷小学校　保健室

いよいよ楽しみにしている冬休みがやってきますね。クリスマスやお正月…。と、楽しいイベントが続きます。「どんなことをして過ごそうかなあ」「どこにでかけようかなあ」など、先生もワクワクが止まりません。休み明けにみんなとお話しするのが楽しみです♪

規則正しい生活を心がけて、有意義な冬休みになるとよいですね！

気を付けているかな…？

はやね　はやおき　あさごはん　じかんをきめる



たべすぎ　ずーっとだらだら　てをあらわない

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。
いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

#8000 こ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。

大掃除をしよう

12月といえば大掃除！そして、今年度の学校保健委員会のテーマも「掃除」です。「めんどうくさいな～」と思っていても実は大掃除にはメリットがたくさんあります。まず不要になったものを処分することで部屋や机回りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付いたように感じ気持ちも晴れやかになります。片付けている途中で宝物が見つかる！？なんてことも！！1年の区切りをつけて新しい年をより良い状態で迎えるためにも大掃除をしてみてはどうでしょうか。

卯→辰

よいお年をお迎えください。

2024年1月9日にまた会いましょう！

ケガが少ない年になりますように。