

# ほけんたより 12月

令和5年11月24日  
多西小学校 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って、元気に冬を乗り越えましょう。

## 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。

子どもたちの日々の健康管理ありがとうございます。11月から多西小では、急速にインフルエンザの感染が拡大し、2クラスで学級閉鎖がありました。現在も、4年生が学年閉鎖、一部クラスでインフルエンザでの欠席が増えています。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、朝の健康観察をお願いします。朝から体調不良を訴える場合は、必ず検温をして、登校の可否についてご検討ください。また、感染症対策として、「換気」を行うため、教室内でも寒くなることが考えられます。下着を着る・上着を持たせていただくなど、体温調節ができるようにしてあげてください。



生活リズムを整えよう

寒くても外で元気に遊ぼう！

冬休みは楽しいイベントも多く、生活リズムが乱れやすい時期です。学校はお休みですが、夜更かしを続けると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を、冬休みも継続してみてください。またゲームやスマートフォンなどの電子機器の使用時間もつい長くなりがちです。視力低下や運動不足に繋がりますので、ご家庭でルールを決めて使用するようしてください。縄跳びやキャッチボール、ジョギングといった体を動かす機会や、カードゲームやボードゲーム、お絵かきなど電子機器に頼らない楽しみ方を探してみたいはいかがでしょうか。

2学期もあと少しとなりました。1学期の頃とは別人のように心も体も成長した児童もいて、子供達の伸びしろに驚かされます。大人も子供も忙しい日々で、ゆっくり話をする時間をなかなかとれないかもしれませんが、少し時間にゆとりができる冬休みにぜひお子さんと向き合う時間を大切にしてみてください。子供達が心身共に充電されて、元気に3学期を迎えられることを願っています。今後も、子どもたちの心身の健康をサポートできるよう努めますので、お困りのこと・お悩みがあれば気軽にご相談ください。