

# すこやか



1年間を  
ふり返ろう



令和4年12月22日  
白旗小学校 保健室

今年も残り1ヶ月をきり、冬本番の寒さとなりました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行る時期です。手洗いやアルコール消毒、お家ではうがいもこまめにしましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 【冬休みの宿題】

- 1 チェンジ・チャレンジ SNS (家庭でのルール決め)
- 2 ふゆやすみはみがきカレンダー
- 3 むし歯の治療

※むし歯の治療が終わっていない人には、治療勧告カードを配布します。冬休み中に病院で治療をしましょう。



## 冬休みが はじまります

## からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に  
浸かる

温かいものを  
食べる



たのしい冬休み！

## 元気に過ごす ポイント3つ

1

年末年始は  
楽しいイベントが  
たくさん。  
食べすぎに注意！



2

寒くても…  
早起きしよう！



3

少しずつでも  
運動しよう！



冬休みは、ついついテレビやゲームの時間がふえてしまいがちです。メディア使用のルールはおうちのひとときめましょう。

1日 ( ) 時間  
夜は ( ) 時まで  
使う場所 ( )

元気に冬休みを  
過ごしているのは、  
どの子かな？



どうぶつたちに  
好きな色を  
ぬってね

**OK!**

ホカホカカンガルー  
スヤスヤキ

**NG**

ピカピカニ  
カラカラス  
パクパクマ  
ダラダラダラ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

## やけどに注意しましょう！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器など、高温になる器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり、湯気に当たったりすると、やけどの危険があります。

大人のちょっとした気配りや言葉がけで、やけどの事故を防ぐことができます。

### やけどの応急処置

すぐに流水で冷やしましょう。熱さや痛みを感じなくなるくらい（5分以上）は、水を流してください。流水で冷やすことでやけどの進行を止めたり、痛みを和らげたり、細菌の感染を防いだりします。

みずぶくれができている場合は、つぶれないように注意しましょう。直接、流水をかけると潰れてしまうことがあるので、弱めの流水で流すか、洗面器等に水を流しながら患部を浸けて冷やしましょう。つい保冷剤で冷やしてしまいがちですが、保冷剤はピンポイントを冷やしすぎてしまうので、流水でじっくり冷やすことをお勧めします。

## 冬の事故に気をつけて！

### やけど



暖房器具のまわりで遊んではいけません。また、使い捨てカイロなどによる低温やけどにも注意。

### 交通事故

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、早めの帰宅を心がけましょう。



## 保護者の方へ

保健関係書類用封筒を配付しています。中身をご確認いただき、けんこうカードには12月の欄にサインをお願いします。

### 【配付物】

- ①けんこうカード
- ②歯科検診結果のお知らせ
- ③冬休みはみがきカレンダー
- ④チェンジ・チャレンジ SNS (ルール決め)