

# ほけんだより 12月

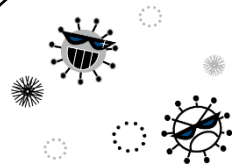
2019年12月  
南第二小学校  
保健室

2019年も残すところあと少しになりました。1年で一番昼間の短い「冬至」があります。今年の冬至は12月22日です。暦では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。冬休みを楽しみに待っている人も多いと思いますが、食事・すいみん・運動といった生活のリズムを崩さないように気をつけましょう。

## インフルエンザウイルスはこれが好き？嫌い？ クイズ

- ①乾燥した部屋 (すき・きらい)
- ②口を開けて寝ている人 (すき・きらい)
- ③教室の換気 (すき・きらい)
- ④うがい・手洗い (すき・きらい)
- ⑤鼻や口をやたらとさわる人 (すき・きらい)
- ⑥マスクをする (すき・きらい)
- ⑦インフルエンザの予防接種をしている (すき・きらい)
- ⑧人が集まる場所 (すき・きらい)
- ⑨ストレスの多い人 (すき・きらい)
- ⑩早寝・早起き (すき・きらい)

正解だと思う方に○  
をつけてみましょう



19年⑩年⑥年⑧年①年②年③年④年⑤年⑦年⑧年⑨年⑩年⑪年⑫年⑬年⑭年⑮年⑯年⑰年⑱年⑲年⑳年㉑年㉒年㉓年㉔年㉕年㉖年㉗年㉘年㉙年㉚年㉛年㉜年㉝年㉞年㉟年㊱年㊲年㊳年㊴年㊵年㊶年㊷年㊸年㊹年㊺年㊻年㊼年㊽年㊾年㊿年

### おうちの方へ

#### 急な病気であわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出るということもよくあります。年末年始の急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくことで安心です。

#### 小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医の支援体制のもとに看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

開設時間 20時から翌朝8時(365日)

電話番号 #8000 (NTTプッシュ回線、携帯電話)

又は06-6765-3650 (ダイヤル回線、IP電話)

