



R7/12/24
福崎小学校 保健室
お家のひとと読みましょう。

明日から、待ちに待った冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんありますね。一方で、生活リズムが乱れたり、運動不足になったりしがちです。体調に気をつけながら、元気に過ごしてください。

また、1月7日にみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みの楽しい思い出を、ぜひ教えてくださいね。



◆ 冬休み 保健室からのミッション ◆

3学期を元気に迎えられるよう、「冬休みの生活点検表」を保健室からの宿題として出しています。お家のひとと一緒に、寝る時刻・起きる時刻を決めて、取り組んでください。新しい年の「心と体の健康目標」も書いて、1月7日に提出しましょう。



◆ 肌のかんそう のケアについて ◆



最近、保健室では「はだがかゆい」「手がひび割れている」など、「肌のかんそう」が原因と思われる来室が多くなっています。

肌のうるおいを保つために、お家でできることを紹介します。

◆ 「#7119」を知っていますか？ ◆

- 救急車を呼んだ方がよいのかな？
- すぐに病院へ行ったほうがよいのかな？
- 受診できる病院があるか分からない。
- 手遅れになつたらどうしよう…。



このようなとき、どうしたらよいか迷うことがあります。
冬休みは、年末年始を含み、医療機関が開いていない時間帯も多くなります。
そんなときに相談できる電話窓口が、「#7119(救急安心センター)」です。

兵庫県では、24時間いつでも電話相談が可能です。
相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につなぎ、
緊急性が高くない場合は、今後の受診の必要性や受診のタイミング、受診可能な
医療機関についてアドバイスを行います。

病院へ行く？救急車を呼ぶ？
・迷つたら

#7119

※ 命に関わるような緊急時は、
迷わず「119」通報をしてください！



「よくかむ すごろく」

ふゆやす うち ひと とも いっしょ
冬休みに、お家の人や友だちと一緒にやってみてね！

は ちりょう ひと ふゆやす あいだ うち ひと いっしょ は いしゃ い
また、歯の治療がまだの人は、冬休みの間に、お家の人と一緒に歯医者さんへ行きましょう。



よくかむ すごろく

よくかむと良いことがたくさんあるよ。
何が良いのか知りながら、
友だちよりも早くゴールしよう。

じゃんけんをして勝ったら進めるよ
グーで勝ったら 1マス進む
チョキで勝ったら 2マス進む
バーで勝ったら 3マス進む

スタート

よくかんだら、勉強もはかどった
1マス進む

よくかんだら、口の中がきれいになった
1マス進む

あまりかまなかつたからのどにつまつた
1回休み

よくかんだら、ちょっとの量で大満足！
1マス進む

かまないで食べたら、味がよくわからなかつた
1マス戻る

たくさんかんでいたら、発音が良くなつた
1マス進む

ごはんが小さくなるまでかんだから、お腹が喜んだ
1マス進む

一口30回を目指して
ゆっくりごはんを食べてね

よくかまないと、授業中もぼんやり。
テストの点数が低かつた
3マス戻る