



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。
- 手遅れになったらどうしよう…。



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？
・迷ったら

#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。

