



令和6年12月25日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

あしたから冬休みです。あと数日で1年が終わりますね。夏休みに比べ
短いお休みですが、イベントが多いので、生活リズムがくずれやすい
ので気を付けてください。3が日が終わったら、徐々に学校モードに
体を戻すようにして、3学期も元気に学校に来てくださいね。



まよなか 真夜中に
ねんまつねんし 年末年始に

突然の体調不良…そんなときは？

ねんまつねんし やかん きゅうしんちゅう たいちようふりよう
年末年始、夜間など、休診中に体調不良やけがになると、困りますよね。いざというときに、
でんわ そうだん ねんらくさき
電話で相談できる連絡先があります。

# 8000	きゅうじつ やかん じゅしん はんたん まよ 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
こどもいりょう そうだん 子供医療でんわ相談	かんごし そうだん ぜんこくとういつ たんしゅくばんごう 看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

03-3994-2238 050-5810-4682	きゅうびよう ただ ないかてき おうきゅうしよち ひつよう しょうにか 急病などで直ちに内科的な応急処置を必要とする小児科
ねりまく やかん きゅうきゅう 練馬区夜間救急こどもクリニック	いりょうきかん いそぎ ばあい よやく らいしよ うけつ 医療機関です。お急ぎの場合は予約なしの来所も受け付けて います。※受付時間については区のHPを参照してください。

ほかにも、アプリからビデオ通話でオンライン診療が受けられるサービスも増えています。練馬区
こどもいりょうしょう てきよう
子供医療証も適用できますので、ぜひ参考にしてみてください。

冬休みはこれをするチャンス！



しょくせいかつ みなお
食生活を見直す

しっかり
すいみんをとる

うんどう
運動する

びょうきでねつがあがったら…?

なるべくうごかず、あんせいにしてすごす



すいぶんをたくさんとり、こまめにきがえる



しょくじはむりせず、たべられそうなものを



たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ



まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



ふゆ やす
冬休み
げんき
カレンダー
できたら○しよう!!



いちにちめ
12/26 1日目

やす ちゅう がっこう い ひ
休み 中 も学校に行く日と
おな じかん お
同じ時間に起きよう



ふつかめ
12/27 2日目

ねぼう
寝坊せずに
あさ た
朝ごはんを食べよう



みっかめ
12/28 3日目

あさ た
朝ごはんを食べたら
い
トイレに行こう

あさ
朝、トイレに
ゆつくりすわる
じかん
時間をつくって
みてね



よっかめ
12/29 4日目

そと かえ
外から帰ったら、
てあう
うがい・手洗いをしよう



いつかめ
12/30 5日目

いえ てつだ
家の手伝いを
しっかりしよう



むいかめ
12/31 6日目

かぞく みちか ひと
家族や身近な人たちと
なか す
仲よく過ごそう



なのかめ
1/1 7日目

ごちそうの食べ過ぎに
きをつけ
あけまして
よい
おめでとうござい



ようかめ
1/2 8日目

す
好きなものだけでなく
よ た
バランス良く食べよう



ここのかめ
1/3 9日目

ね まえ
寝る前にはわすれずに
は
歯みがきをしよう



とおかめ
1/4 10日目

よ
夜ふかししないように
き
気をつけよう

ね じかん
寝る時間の
じかんまえ
1時間前からは
ゲームやスマホを
み
見ないようにしよう



じゅういちにちめ
1/5 11日目

しょくじ まえ あと
食事の前・トイレの後には
かなら て あう
必ず手を洗おう



じゅうににちめ
1/6 12日目

せいかつ
生活リズムの
みなお
見直しをしよう

やす ちゅう
休み 中 にリズムが
ひと
ずれた人は
そろそろもどして
いこう



じゅうさんにちめ
1/7 13日目

あした がっこう
明日から学校!
からだ こころ
体と心の
じゅんぴ
準備を
ととの
整えよう
あしたあ
明日会えるのを
ま
待ってるよ!



しぎょうしき
1/8 始業式!

すこ はや お
少し早めに起きて、
よゆう
余裕を
もって
したく
支度
しよう!



やけどに注意しましょう

冬は暖房器具や湯沸かし器など、温かくなるためのグッズが活躍します。使うときは安全に気を付けて、やけどをしないように注意してください。やけどしたときは、すぐに水道水で10分以上冷やして、やけどがひどくならないようにすることが大切です。



★やけどをしたらすぐに冷やそう

すぐに水道水をかけて10分以上冷やします。



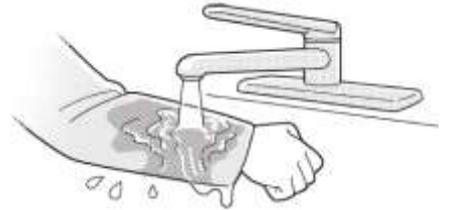
★水道水をかけづらいところをやけどしたときは



水でぬらしたタオルをやけどに当てたり、水をためた容器に入れりして冷やします。ぬるくなってきたら冷たいものと取り換えて、しっかり冷やします。

★服を着たままやけどしたときは

無理に服を脱ごうとするとやけどの症状がひどくなってしまうので、服の上から水をかけて冷やします。



☆あったかくて気持ちいい温度で起こる「低温やけど」も注意☆

使い捨てカイロは、服の上にはる



湯たんぽは、ねる前に取り出す



ストーブやヒーターに近づき過ぎない



こたつや電気カーペットの上でねない

