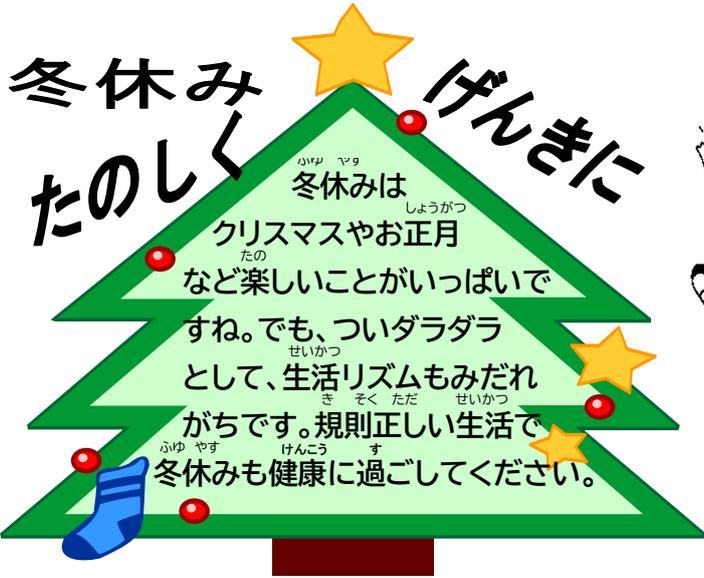


# 冬休み号 ほけんだよん 12月

令和6年12月24日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

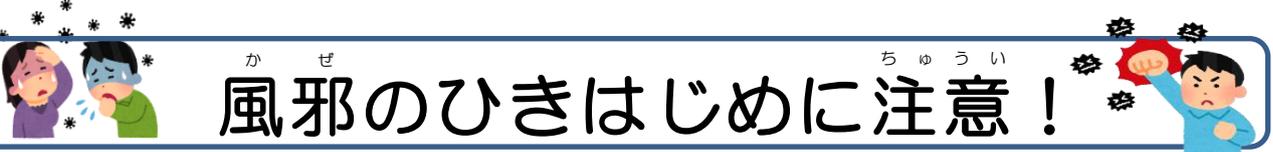


年末は何かといそがしいですね。みなさんも家族の一員として、お手伝いをしましょう。

## 早ね 早起き 病知らず 冬休みを元気に！

これは、規則正しい生活習慣を身につければ、健康に過ごせる という意味です。

かんたんなようで、なかなか実行できないのが「早ね早起き」です。でも、早起きすれば、朝ごはんがしっかり食べられるので便秘になりやすく、元気な一日が過ごせます。夜も時間を決めて早めに寝るようにしましょう。



**睡眠をとる**  
ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメです。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



ふゆやす  
冬休みの  
は  
歯みがきカレンダー

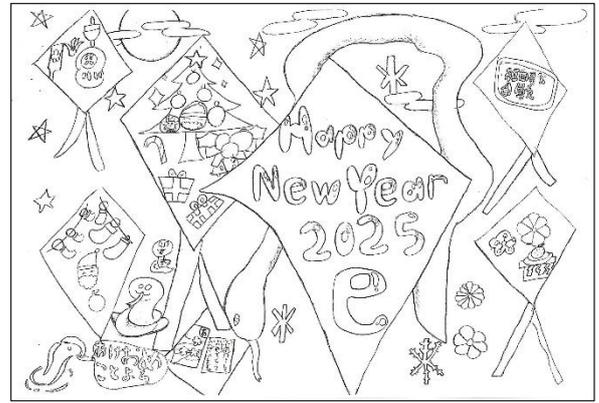
ことし  
今年もステキなイラストが集まりました!

ふゆやす は ぼしゅう  
冬休みの歯みがきカレンダーのイラストを募集したところ、たくさんの方がかいて  
くれました。けんこう い いんかい えら けっか さんにん  
健康委員会で選んだ結果、三人のお友達のイラストが選ばれました。

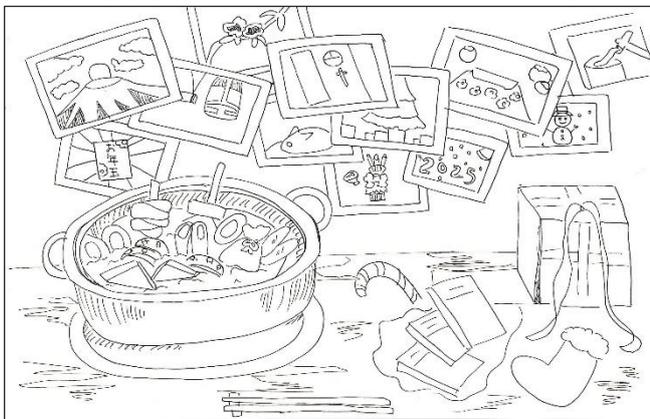
ていがくねんよう は  
低学年用 歯みがきカレンダーは  
おんせい さくりん  
2年生の作品です。



ちゅうがくねんよう は  
中学年用 歯みがきカレンダーは  
おんせい さくりん  
4年生の作品です。



こうがくねんよう は  
高学年用 歯みがきカレンダーは  
おんせい さくりん  
6年生の作品です。



ふゆやす  
冬休みにふさわしく、たのしくいろがぬれる  
イラストを選びました。はをみがいたら好  
きな色できれいにぬりましょう。来年も歯  
みがきカレンダーのイラストを募集します  
ので、ぜひかいてくださいね。



けんこう りゆうい たの おんまつ おんし  
健康に留意し、楽しい年末・年始  
をお過ごしください!

まよなか おんまつ おんし とつぜん たいちよう ふりよう  
真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

おんまつおんし いりようき かん やす ひ かぎ はつねつ  
年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。  
いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



れい  
例

#8000

いりよう そうだん  
子ども医療でんわ相談

きゆうじつ やかん じゅしん ほんだん まよ しょうにかいし  
休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・  
かんごし そうだん ぜんこくとういつ たんしゆくばんごう  
看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

きゆうきゆうあんしん じぎょう  
救急安心センター事業

きゆう びょうき きゆうきゆうしゃ よ ほんだん まよ  
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと  
き、せんもんか とう  
き、専門家からアドバイスを受けられます。



すま ちいき こと しら は  
※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。