



# ほけんだより

冬休み前  
特別号



令和7年12月22日  
由井第二小学校  
保健室

2日から冬休みが始まります。約2週間のお休みですが、冬休みは楽しい行事がたくさんありますが、外が寒くて身体を動かす時間が減ったり、ついついよふかしをしてしまったりすることもあるかと思ひます。よふかし、朝ねぼうが続くと、学校が始まったときに体の調子が悪くなってしまうこともあります。冬休みも健康的な生活を送るようにして、生活リズムをくずさないようにしましょう。

## 冬休みもけんこうに過ごそう！



**ふ**きそくな  
生活リズムに  
ならないように！



**ゆ**だんせず  
お休み中も  
かぜ予防を

**や**りすぎ、  
見すぎに注意！  
ゲームやテレビ



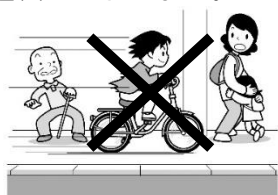
**す**ききらい  
なくして栄養  
バランスよく

**み**がこう！  
歯1本1本を  
ていねいに



### 交通事故に注意しよう

12月は交通事故が多くなる季節です。おでかけや帰省などで、人の行き来が盛んになり、交通量がふえるため、交通事故もふえてしまうのです。横断歩道を渡るときは左右をしっかり確認してわたるようにしましょう。また、自転車に乗る人は、ヘルメットをかぶったり、ルールをしっかり守ったりして、安全に運転をしましょう。

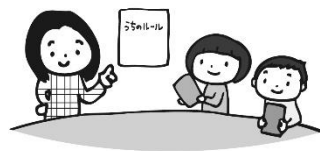


### 冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

●使う時間をきめる



●おうちの人とそうだん



●目に近づけすぎない



●明るいところで使う



1月8日にまた元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 保護者の皆様へ

# 年末年始の急な体調不良に備えましょう！

12月26日から冬休みが始まります。年末年始に病気やけがをして、かかりつけの病院がお休み！どうしよう！そんな時にご活用ください。

★小児救急電話相談★ 「#8000」全国共通番号/プッシュ回線の固定電話と携帯から通話可  
ダイヤル回線等すべての電話からの通話は、東京の場合、03-5285-8898 です。

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診察を受けたほうがよいのか、などの判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

- ・受付時間（東京都）：月～金18:00～翌朝8:00、休日（土曜日含む）8:00～翌朝8:00
- ・受付時間は都道府県によって異なります。他府県の情報は、厚生労働省のHPにて確認できます。
- ・急な病気やけがをした際に救急車を呼んだ方がよいのか、病院に行った方がよいのか、などについて迷った際には「東京消防庁救急相談センター #7119」やインターネットで病気やけがの緊急度がチェックできる「東京版救急受診ガイド」もご活用いただけます。



【参考】・厚生労働省「子ども医療電話相談事業（#8000）について」  
・東京都福祉局「子供の健康相談室（小児救急相談）」

## 2 学期の保健室来室者数（8 月 27 日～12 月 18 日まで）

| 月     | 8、9月 | 10月  | 11月  | 12月 | 合計   |
|-------|------|------|------|-----|------|
| 外科的要因 | 96人  | 94人  | 78人  | 63人 | 331人 |
| 内科的要因 | 40人  | 30人  | 33人  | 25人 | 128人 |
| 合計    | 136人 | 124人 | 111人 | 88人 | 459人 |

今年は11月から徐々にインフルエンザにかかる児童が増え、市内の小中学校でも流行している様子でした。流行の開始時期が例年より早く、現在もまだ見られますので、冬休みも生活リズムを崩さずに生活してほしいと思います。また、12月上旬は感染症ではないものの、体調が悪くて欠席したり、休養したりする児童も多かったです。少し休めばほとんど回復する児童が多いですが、登校前や前日から体調が悪い児童もいますので、ご家庭でも健康観察をしていただけると幸いです。

怪我については、低学年で登校中にランドセルを背負ったまま走っていて転んでしまう児童がちらほらいます。ランドセルを背負うことでバランスが取りづらくなり、大きなけがや顔面を打つけがにつながりやすいため気を付けるようにしてください。

## ★冬休み明けに発育測定があります（身長・体重測定）

|         |       |
|---------|-------|
| 1月9日（金） | 5・6年生 |
| 13日（火）  | 3・4年生 |
| 14日（水）  | 1・2年生 |

※身長・体重を測ります。体育着で行いますので、準備をお願いします。

※髪の長い人は頭の横で結んでください。（上や後ろで結ぶと身長が正しく測れません）

