

ほけんだより 12月

今年も残すところあとわずかとなりました。冬休みは年末年始があり、生活リズムが乱れがちです。また食べすぎも気になりますね。ゲームや携帯電話はお家の人と相談して時間を決めて使いましよう。

〇〇すぎに注意して！

食べすぎ
クリスマスやお正月など
つつい食が進む
行事が多いですよ…。

やりすぎ
一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね！

ダラダラしすぎ
夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



おうちの方へ

①健康手帳をもどします。健康診断の結果や保健室の利用状況等を記入してあります。記載内容をご確認の上、冬季休業明けお子さんに持たせてください。

②お預りしている薬があるご家庭へは、一度薬を戻します。3学期新たな薬の持参がある場合は薬の説明書の提出も併せてよろしくお願いします。



「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。