

2025年

12 ほけんだより

12月24日発行

青木小学校

保健室



ふゆやす はじ 冬休みが始まります。いよいよ寒くなって冬も本番ですね。ねんまつねんし さまさま ぎょうじ 年末年始は様々な行事があり、たの ひと おお おも せい かつ かん せんしやうたいさく こころ 楽しみにしている人も多いかと思ひます。生活リズムや感染症対策を心がけながら楽しみましよう。

ふゆやす 冬休みのすごし方 かた

- おいしいものの食べすぎに注意！
- まいにち は 歯みがきを忘れずに
- 運動したり、お手伝いをしたり、積極的に体を動かそう
- ゲームや動画、SNSは、じかん つか かた ひと かくにん 時間や使い方をうちのひとと確認！
- 夜更かししないで、よ ふ 規則正しい生活を心がけましよう



「やけどした！」覚えておいてほしいこと



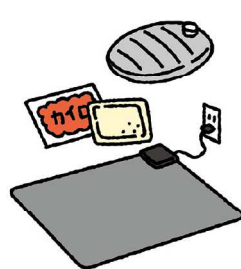
すいどう みず 水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



ふく うえ 服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまふ冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたら、つぶさずに病院を受診。



あたた おん ど おな 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。

冬のおうちは、やけどの危険性がいっぱいです！ ストープ・ヒーター・こたつなどの暖房器や、お鍋・ホットプレート・電気ポット、それにシチュー・グラタン・おでんなどのあつあつメニュー…！

人が集まって楽しいひととき、はしゃぎすぎて…！なんてことにならないように気をつけましよう。