



深谷市立大寄小学校

もうすぐ冬休み。今年は新型コロナウイルスの感染対策が緩和されたためか、インフルエンザや溶連菌感染症、アデノウイルスなどの色々な感染症が流行した年でした。感染対策をしながらですが、コロナ前の行事もできてきて、楽しい実りある体験がたくさんできましたね。冬休み中は、感染対策を行いながらも楽しいことがたくさんできることを願っています。けがや新型コロナウイルスやインフルエンザ、他の病気にも注意し、冬休みを健康に過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



冬休みを健康に過ごすためには・・・



学校に来ている時と同じくらいの時間に起き・寝るようにしましょう

まだ、歯の治療の予約をしていない人は、冬休みを利用してできるといいですね。治療が済んだら、定期健診の予約もしてみましょう。

家のお手伝いをたくさんしましょう。

朝食・歯みがき・あいうべ体操カレンダーをつけましょう。

朝食と歯みがき・あいうべ体操を一緒にしたカレンダーです。生活習慣が乱れやすい冬休み。朝食・歯みがき・あいうべ体操カレンダーをつけて、一日一日生活をふり返りながら、規則正しい生活ができるようにしましょう。

冬休みを利用して、楽しいことや、やってみたいことにもチャレンジしてみましょう。もちろん、ルール・マナーに反することや危険なことは別ですが、お家の人と過ごす時間も多く、また、普段会うことができない親戚の人などとも会う機会が増えます。ぜひ、楽しく、有意義な時間を作ってください。

裏もあります

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

う イルスはこまめな換気で追い出して

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物のことからできます。

不足するもの① ビタミンD
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD
きのこ類、魚など
セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

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 子供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。



| | | |
|---|------------|---|
| 例 | #8000 | 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。 |
| | #7119 | 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、専門家からアドバイスを受られます。 |
| | 救急安心センター事業 | |

夜間の診療に関して、深谷市消防本部（571-0119）への問い合わせ可能

クイズに
ちょうせん
挑戦

7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね

