

ほげんだより 12月

2019年度
12月24日(火)
豊見城市立
豊崎小学校



いよいよ冬休みですね。クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きます。

でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因となってしまうことがあります。冬休みをいっぱい楽しむためにも規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。

冬休みの健康生活

<p>クリスマス・お正月は、 おいしいものが多いけれど 食べすぎ 注意!!</p>	<p>テレビもおもしろいけれど... 夜ふかし 注意!!</p>	<p>お酒・タバコ... すすめられても断ろう</p>
<p>家事のお手伝いなど... あそんで体を動かそう</p>	<p>旅行中などでの 事故に注意!!</p>	<p>普段、忙しくて行けない 検査・治療へ行こう</p>

年末年始 急な病気で あわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る...という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心です。

小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいかどうか...」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。



こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

どれくらいの時間でなるの?

- 44℃ ▶ 3~4時間
- 46℃ ▶ 30~60分
- 50℃ ▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは?

- 湯たんぼ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



が
あ
て
つ
ら
う

大掃除で



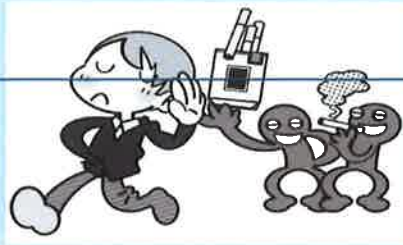
部屋も気分も

スッキリ

☆冬休みに気をつけたいトラブル



その場の雰囲気にならされないで



たばこを吸わない



お酒を飲まない



出かけるときは「だれと・何をしに・どこへ行く」か伝える



暗くなる前にお家に帰る

☆気をつけようSNSの使い方



個人が特定されてしまうかも



SNSで知り合った人に会わない



友だちの写真を無断でアップしない





インターネットに悪口を書きこまない


スマホに依存していませんか？

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった

⚠ あてはまる人は要注意です。

👉 対策アプリインストール 
スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

👉 通知機能オフ 
集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

👉 使用時間チェック 
1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です。

☆気をつけようスマホ依存症



持っていないと不安



食事中もさわってしまふ



寝る間を惜しんで使ってしまう

☆時間を決めて使いましょう
(家族ルール、マイルールを決めよう)

☆たまにはスマホなしで、スマホ以外の楽しみを見つけて過ごしましょう