



令和5年11月30日
 府中市立府中第一小学校
 校長 布宮 英明
 保健室 加藤 久美 山口奈那子

ふゆやす

びょうき

冬休み、けが・病気にかかったら

冬休み中、病院に行くような大きなけがや、

感染症などの病気に罹患した際、学校まで

ご連絡ください。



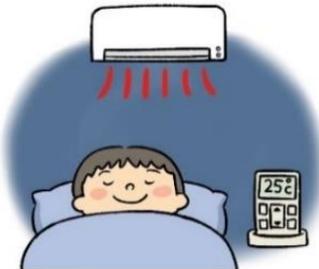
ふとんから出られない

寒くてなかなか布団から出られない季節になって
 きました。それでも時間は迫ってきます・・・
 そこで、起きることができるコツを6つ紹介します。



カーテンを開けて

朝日を浴びる



起床時間の30分前から部屋を暖める



背中を壁にくっつけて
 ぼーっとする



温かい飲み物を飲む



踊りたくなる音楽を流す



布団の中で伸びをする

まよなか ねんまつねんし とつぜん たいちようふりよう
真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

ねんまつねんし いりようきかん やす ひ かぎ はつねつ こ
 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どもたち。
 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

いりよう そうだん
 こども医療でんわ相談

きゆうじつ やかん じゆしん ほんだん まよ しょうにかいし
 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
 かんごし そうだん ぜんこくどういつ たんしゆくほんごう
 看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

きゆうきゆうあんしん じぎょう
 救急安心センター事業

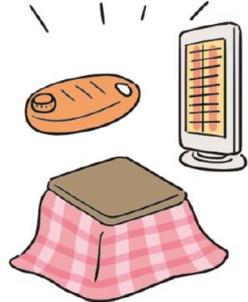
きゆう びようき きゆうきゆうしゃ よ ほんだん まよ
 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
 き、専門家からアドバイスを受けられます。

すま ちいき こと しら は
 ※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



気をつけて!!

低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



さべつ へんけん かんが
差別や偏見を考えてみよう



とも みちかひと しんがた かんせんしょう とき
 友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、
 こんなことをしていませんか？

とも い
 友だちに「ウイルスだ!」と言ったり
 「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と
 友だちの名前を書き込んだ

せかいじんけん
12月10日は世界人権デー

めみ びようき ふあん きょうふ
 目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が
 げんいん かんせんしゃ さ
 原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあり
 ますが、これらは差別や偏見につながるかも。

きかい かんせん ひと なお ひと
 これを機会に、感染した人にも治った人にも
 あたたたいおう
 温かい対応ができるように、
 ひごろ せいかつ ふかえ
 日頃の生活を振り返って
 みましよう。

