

# ほけんだよい

ほけんだよりは、保護者の方と  
お子さんと一緒に読んでください。

令和5年12月22日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

12月もあとすこし…。みなさん、お元気ですか？

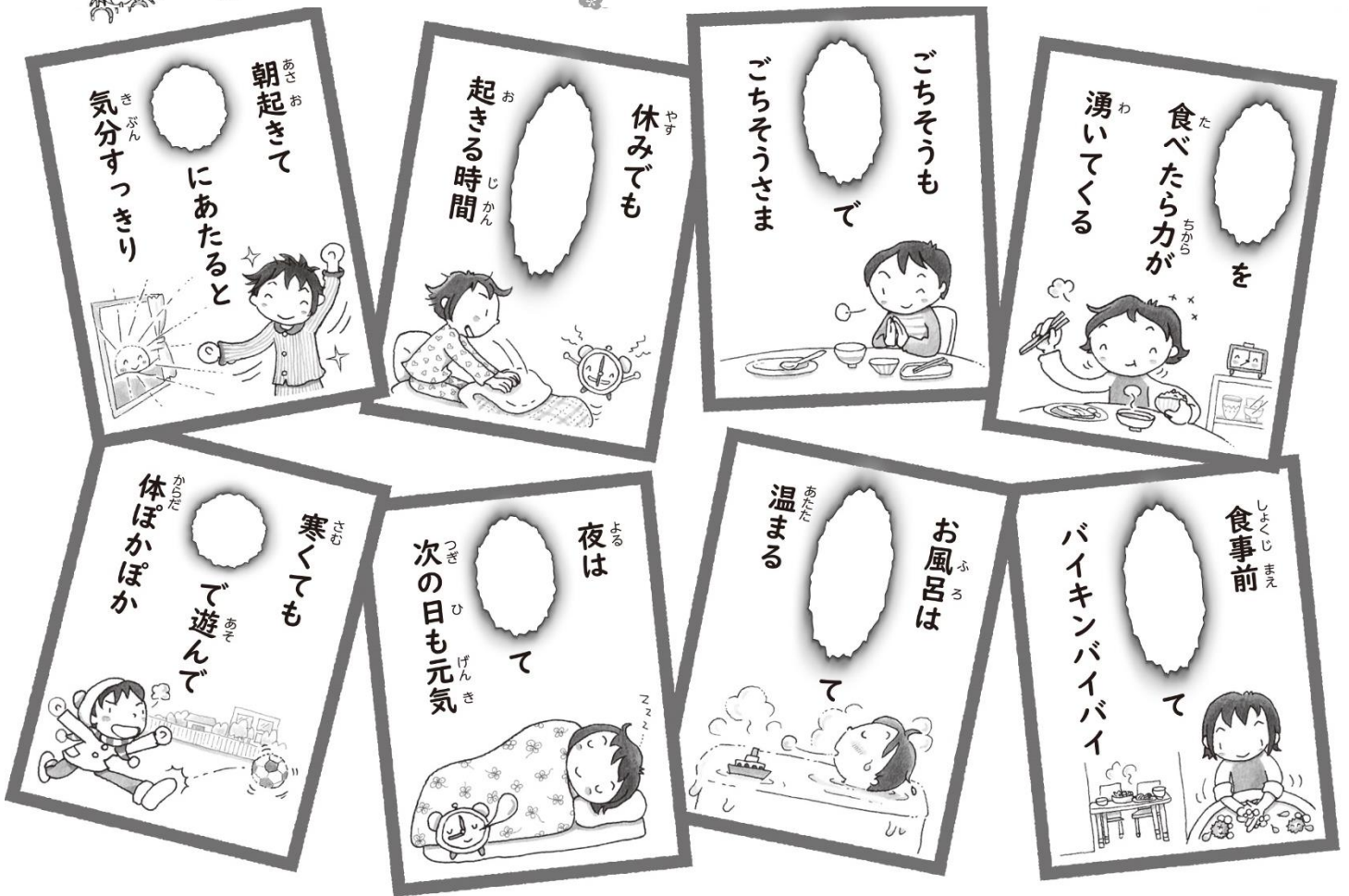
私は、冬は寒くて苦手ですが、冬休みは、大好きです(^\_^)

冬休み中も、元気にすごして、3学期に笑顔で会いましょう！



## 穴あきカルタを直そう!

いたずら好きの龍が、カルタに穴をあけてしまっ  
たよ。穴のあいた部分に書いてあった言葉はなにか  
な？下の  から選んでね。



早く寝

朝ごはん

手洗いをし

腹八分目

外

いつもと同じ

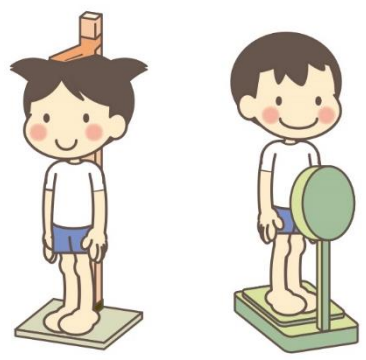
湯船につかっ

日光

はついくそくてい がっ  
**発育測定1月** ~1年間<sup>ねんかん</sup>でどのくらい<sup>せいちよう</sup>成長したかな~

がっぴ 月日	がくねん 学年	ほけん 保健のお話
11日(木)	1年生・おひさま	ななめかんきと、がごがごうがい
12日(金)	2年生	はいべんってなんだ?
16日(火)	3年生	どれだけとぶの? ウイルスさん
17日(水)	4年生	はやねはやお 早寝早起きメラトニン
22日(月)	5年生	からだ 体をまもるすごいしくみ
19日(金)	6年生	デジタル <sup>いそんしょう</sup> 依存症

たいいくぎ わす  
 体育着を忘れずに



**保護者の方へインフルエンザ**



○西小学校のインフルエンザにかかった人たちは、166人でした。(12月15日現在)

コロナ流行時にはほとんど見られなかったインフルエンザですが、今年度は秋口から流行しはじめ、市内でも学級閉鎖をする学校が多くみられました。西小学校では、11クラスが学級閉鎖を実施しました。

冬休み中は、手洗い、うがいの声かけを、人の多い場所にでかけるときは、マスク等で予防するなどの工夫をお願いいたします。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで が出席停止の期間となります。

発症した日(主に発熱した日)を0日目として、数えるようにしてください。

(西小学校のホームページにも図入りで停止期間を掲載していますので、参考にしてください)

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**

こども医療でんわ相談

きゅうじつ やかん じゅしん はんだん まよ しようにかいし  
 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 ぜんこくとういつ たんしゆくばんごう  
 看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

**#7119**

きゅうきゅうあんしん じぎょう  
 救急安心センター事業

きゅう びようき きゅうきゅうしゃ よ はんだん 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、せんもんか から アドバイスを 受けられます。

