

ほけんだより

12月の保健目標
じょうぶな身体をつくろう

今月は、12月とは思えないような暖かい日や、急に冷え込む日があり、体調を崩す人が増えました。胃腸炎と診断される児童も少しずつ増えてきています。今年も残りわずかとなりましたが、冬休みは、ご家庭で心身ともに休養をとり、元気に新学期を迎えられると良いですね。



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、けがをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

#7119	急なけがや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷った時、専門家からアドバイスを受けられます。
救急相談センター	繋がらない時は 多摩地区：042-521-2323
#8000	休日・夜間に、子どもの症状にどのように対処したら良いか、病院を受診した方が良いか等、判断に迷った時小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
こども医療でんわ相談	
03-5272-0303	24時間、東京都にある医療機関等の情報提供、案内をしています。ひまわりのホームページからも医療機関を探すことができます。(記載されている情報が変更されている場合もありますので、必ず医療機関に電話で確認のうえ、受診してください。)
ひまわり	

他にも、調布市ホームページに休日・夜間診療、救急病院が掲載されていますので、ご自宅の目につく所に貼りだしておくことをおすすめします。

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。食べ物からとることもできます。



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。

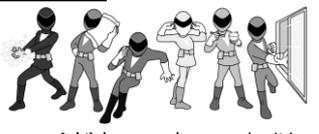
じどう
児童のみなさんへ

ことし 今年はどんな一年でしたか？ぜひ、振り返ってみてください。寒さに負けない体を作り、元気に
ふゆやす 冬休みを迎えましょう。健康に一年を締めくくるといいですね。

スタート

ふゆやす たつじん
冬休みの達人になろう！

ふゆやす 冬休み、どのような過ごし方をしますか？「はい」か「いいえ」で答えて進んでね。

<p>はやね はやお 早寝・早起きをする</p>  <p>やす ちゅう せいかつ 休み中も生活リズムは 変えないよ。</p> <p>はい</p>	<p>しょく 3食しっかり食べる</p>  <p>た 食べ過ぎて1食 ぬ 抜かしたりしないよ。</p> <p>はい</p>	<p>スマホやゲームの じかん きき 時間を決めて守る</p>  <p>やりすぎないよ。</p> <p>はい</p>	<p>ぐーたらいおん</p>  <p>まいにち 毎日だらだら過ごして いるライオン。このまま だと、すぐに冬休みが終 わっちゃう！まずは はやねはやお 早寝早起きをして生活 リズムを整えることか ら始めよう。</p>
<p>からだ うご 体を動かす</p>  <p>さむ 寒くても外で遊ぶよ。</p> <p>はい</p>	<p>てあら 手洗いをする</p>  <p>ウイルスや菌 をやっつけよう。</p> <p>はい</p>	<p>かんき 換気をする</p>  <p>1時間に1度 くうき 空気を入れ替えよう。</p> <p>はい</p>	<p>もっとがんばろうし</p>  <p>やればできるのにでき ていないウシ。1日の 過ごし方を振り返ること から始めよう。すぐ にできそうなことが見 つかるはず。できるこ とから始めてみよう！</p>
<p>てつだ お手伝いをする</p>  <p>お家の人に よろこ 喜んでもらおう。</p> <p>はい</p>	<p>びょういん 病院に行く</p>  <p>ちりょう 治療のチャンス！ よう 用がない人も「はい」 すす へ進もう。</p> <p>はい</p>	<p>あか 明るいうちに帰る</p>  <p>くら 暗くなると交通事故の きけん 危険が増えるよ。</p> <p>はい</p>	<p>あとすこしまうま</p>  <p>達人まであと少しのシマウマ。 できていなかったことは なんだったかな？もう一度 チャレンジしてみよう。</p>
<p>ふゆやす たつじん 冬休みの達人！</p>  <p>じゅうじつ 充実した冬休みを過ごす達人。 ちようし 調子で毎日過ごそう！</p>			



ふゆやす あ 冬休み明け、みなさんに会えるのを楽しみにしています！