

保健だより

# えかお

令和4年12月23日

柏崎市立二田小学校

No. 14

大雪の影響で2日間の臨時休校となる緊急事態もありましたが、明日から冬休みに入ります。クリスマス寒波も到来しているため、引き続き事故やケガのないように備えていきましょう。



食へすぎ 飲みすぎ



ダラダラ しすぎ

**ピーッ! 冬休み**



**〇〇すぎに注意**



見すぎ やりすぎ



はめ はずしすぎ

## 〇〇すぎないために…



### 生活リズムを整える

早寝・早起き、朝ごはん、運動などの基本的な生活リズムが乱れないように、意識して生活していきましょう。翌日も休みだと思いついつい夜ふかししてしまいがちですが、夜ふかしをして生活リズムが乱れると体の抵抗力が下がってしまうため気をつけましょう。



### メディアの利用時間を決める

自由な時間がたくさんあると、メディアの利用が長くなる傾向があります。休みだからといって、メディアを使いすぎていると、生活リズムが乱れてしまったり、運動不足になってしまったりします。

何事もほどほどが大切です。メディアを利用する時は時間を決めて行いましょう。



各ご家庭で決めたメディアに関する「わが家のルール」があると思います。

「わが家のルール」が冬休み中もちゃんと守れるように、声掛けをお願いします。

冬のケガに  
注意しましょう！



## 「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩く時に上着やズボンのポケットや袖の中に手を入れていたりしませんか？ もしも滑って転んだりした時にすぐに手をつけず、とても危険です！

歩く時は大ケガをしないように手を出しておくようにしてください。また、手が冷える時は手袋を着用しましょう。



気を  
つけ  
て  
子  
ど  
も  
の  
や  
け  
ど

### ❗ こんな事故が起きています

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど



### ❗ 事故防止のために

- ☑ 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑ 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑ 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。



よく  
お  
願  
い  
し  
ま  
す

冬休みも **元気** に過ごそう！

## 冬休みも引き続き体温測定をお願いします！

新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行しやすい季節です。

冬休みの間も、体温測定と健康観察をお願いいたします。発熱等の症状で受診されてPCR検査・抗原検査等を受けた場合や、お子さんや家族が濃厚接触者になった場合には、学校【TEL：0257-48-2054】に必ずご連絡くださいますようお願いいたします。学校に連絡がつかない場合は、柏崎市市役所代表【TEL：0257-23-5111】までご連絡ください。

掃除に使っている雑巾が真っ黒に汚れてきました。

冬休み明けの1/10（火）に 一人2枚の雑巾を持たせてください。（1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。）

ご寄附いただいた雑巾は、消毒作業、教室、ランチルームや理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。



冬休みの間、病がなく、事故なく、1月10日(火)は、119名 全員集合できることを待っています！

