



いよいよ冬休みが始まります。クリスマスに大晦日、お正月と楽しいイベントが目白押しですが、年明けに体調を崩さないために、冬休みも規則正しい生活を続けましょう。感染症にも十分に注意して、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。みなさんよいお年を！

冬休みの過ごし方

●規則正しい生活を送ろう●

年末年始はさまざまなイベントがあり、特に暴飲暴食や夜更かしなどをしがちです。生活リズムが崩れてきたと感じたら早めに戻して、良い3学期のスタートをされるようにしましょう。早寝早起きと栄養バランスよく、3食食べることを心がけてください。12月21日に視聴した、睡眠についての動画も参考にしてください！！

●感染症に注意しよう●

冬場は寒く、空気も乾燥しているため、感染症が流行しやすい季節です。こまめに手洗い・うがいをしたり、部屋の換気をしたり、感染症予防に努めましょう。風邪気味のときは、ほかの人にうつさないためにもマスクを着ける等の対策をしましょう。

●からだを冷やさないようにしましょう●

「冷え」は万病の元とも言われています。重ね着をしたり、カイロをつかったり、寒さ対策をしましょう。

●事件や事故に巻き込まれないようにしましょう●

気が緩んで事件や事故に巻き込まれないようにしましょう。自転車の運転にも十分に注意して安全運転を心がけましょう。事故をしてしまった場合は焦らず、どんな小さな事故であっても警察に連絡をしましょう。また、学校にも報告してください。

また、お酒やたばこは未成年の心身の健康に悪影響を及ぼし、法律でも禁止されています。誘われても必ず断りましょう。違法薬物についても同様です。



甘い誘惑に惑わされない

●冬休みのうちに受診しよう●

治療や検査などが必要な人は、冬休み中に病院へ受診しに行きましょう。学校での健康診断の結果で受診が必要だった人は、受診をしたら結果を保健室へ報告してください。なお、年末年始は病院が休診の日が多いので、早めに受診してください。

また、学校管理下（登下校・授業・部活動など）でケガをした場合は、スポーツ振興センター災害給付金の申請ができます。詳しくは、保健室で説明するので、申し出てください（対象外の場合もあります）。3年生でスポーツ振興センター災害給付金の申請を希望する人は、卒業までに余裕を持って申請できるように、書類が揃い次第、すぐに保健室に持ってきてください。

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

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、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。

#7119

救急安心センター事業

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。

※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。



心の悩みの電話相談

つらいとき、悩みがあるとき、心の相談ができる連絡先があります。

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

徳島県総合教育センター
特別支援・相談課
088-672-5200