



令和5年12月25日
四万十町立米奥小学校

今日はクリスマス、そして2学期最後の日ですね。勉強に行事にもりだくさんの2学期だったと思いますが、みなさんにとってどんな2学期だったでしょうか。みなさん一人一人が自分のペースで力をのばしてきた2学期だったのではないかと思います。さて、待ちに待った冬休みが始まります。休みの間も体調に気をつけて楽しい冬休みにしてくださいね。



【きらきら生活調べの結果を返却します】

4月から12月までの生活調べで、5日間連続で生活調べを行った月の結果を集計しました。項目ごとにグラフにしているので、自分の生活の特徴が分かるのではないかと思います。ぜひお家の方と一緒に1年間の自分の生活をふりかえってみてくださいね。



【咽頭結膜熱が流行しています】



せきエチケットを守る



- 咽頭結膜熱とは…発熱・咽頭炎（咽頭発赤、咽頭痛）・結膜炎が主症状。
- 予防法について…咽頭結膜熱の原因となるアデノウイルスはアルコール消毒液が効きにくいので、
「流水や石けんによるこまめな手洗い」
「せきやくしゃみをするときには口や鼻をティッシュなどでおおうなどの咳エチケット」
「タオル・コップなどの共有をさける」
「感染者との密接な接触をさける」などが有効だと言われています。

【冬休み中のもしものときに・・・】

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。



ふゆやす きそく ただ せいかつ
【冬休みも規則正しい生活をこころがけよう】



ふゆやす い しき にっ こつ よく
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
 っていないですか？ 太陽の光を浴びないと、不足
 してしまうものがあります。



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。

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。



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

ちよっとまった！
 それって本当にジュース？

お店で売られているアルコール飲料
 ですが、かわいらしくジュースによくに
 ているパッケージのものをよく見かけま
 す。年末年始にかけて子どもたちとお酒
 との距離が近くなることも考えられます
 ので、保護者のみなさん注意していただ
 きますようお願いいたします。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。
 また、若いほど急性アルコール中毒や依存症に
 もなりやすいとされています。

若いほど依存症になるリスクが高く、がんな
 どの病気になるリスクもあります。誘われても、
 はっきりと断りましょう。

つか かた ちゅうい
～SNSの使い方に注意しよう～

SNSで知り合った人に
むやみに会わない

悪口をかかない

写真をむやみに
アップしない

みんなで気をつけ
 ていきましょう。



保 健 室 からの
 お 知 ら せ

本年も大変お世話になりました。
 子どもたちが健康でござえたこと、何より嬉しく思います。
 来年もすてきな1年になりますように。良いお年をお迎えください。

