

# ほけんだより 12月号



令和7年12月17日発行  
豊島区立さくら小学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。この1年、健康に過ごすことができたでしょうか？

12月22日は冬至。1年で1番昼間が短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなってきますが、「冬至冬中、冬初め」と言われるように、本格的に寒くなるのは、これからです。何かと忙しい季節ですが、ご家庭でも体調管理に気をつけていただき、寒い冬も元気に過ごしてほしいと思います。



## 冬に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ！

もうすぐ冬休みですね。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

### 規則正しい生活をしよう

冬休み歯みがきカレンダーも忘れずに！



長期休業中は、就寝・起床時刻が遅くなったり、食事時間や食事内容も不規則になったりするものです。休み明け直後は特に、心身のコンディションづくりに苦労する様子も見られます。休み中こそ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

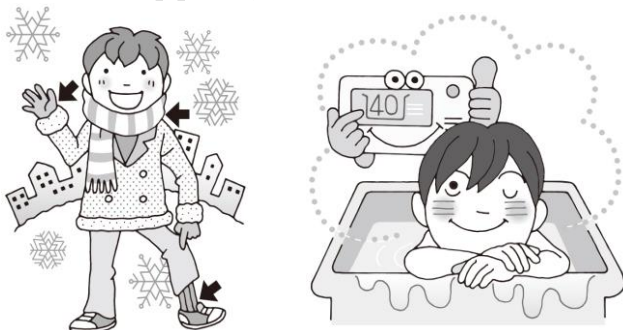
### 適度に運動をしよう



適度な運動は、体を強くするだけでなく、病気に負けない力(免疫力)を高め、気持ちを安定させる働きがあります。睡眠の質も向上し、いい事づくめ！

寒い時期でも外遊びや体を動かす時間を少しずつ取り入れ、元気に過ごしましょう。

### 体を温めよう



体温が下がると、体の免疫機能は低下しやすくなります。一般的に、体温が1℃下がると免疫力は約30%低下すると言われています。また、血流が悪くなり、ウイルスとたたかう細胞の働きも弱まります。寒い時期は、衣服の調節や適度な運動など、体を冷やさない生活を心がけましょう。

### 冬ならではの事故に気をつけよう



防寒のためポケットに手を入れて歩く児童を多く見かけます。転倒時に手が出ず、顔や頭などのけがにつながりやすくなります。

また、今の時期は16時台から暗くなるため、明るい色の服や反射材の着用が事故防止につながります。



# 急なケガや病気の相談に！急病時の短縮ダイヤル

思わぬケガや体調不良が増える年末年始。しかし、年末年始には多くの医療機関（一般診療）はお休みになります。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。



## 病院受診？救急車？ 判断に迷ったら

医師、看護師、救急隊経験者等の職員が  
症状に基づく緊急性の有無や受診の必要性に  
関するアドバイス、医療機関の案内を行います

## 救急安心センター

# #7119

原則24時間365日利用可能

〔利用時間帯が地域によって異なる場合あり〕  
実施していない都道府県または地域あり

詳しくは、総務省消防庁HP「子ども医療電話相談事業について」をご確認ください。



## 休日・夜間の 子どもの症状に困ったら

小児科医師・看護師からお子さんの症状に  
応じた適切な対処の仕方や受診する病院等の  
アドバイスを受けることができます

## こども医療でんわ相談

# #8000

全国で利用可能

（利用時間帯が地域によって異なる場合あり）

詳しくは、厚生労働省HP「子ども医療電話相談事業について」をご確認ください。



★夜間・休日対応している医療機関を知りたい場合、上記以外に各自治体のHPにも受診可能な医療機関や連絡先についての案内があります。「〇〇（自治体名）救急」などで検索してみてください。

★インターネットで病気やけがの緊急度をチェックする「東京版 救急受診ガイド」も判断材料に活用できます。

＜参考＞総務省消防庁「救急安心センター事業（#7119）ってナニ？」、厚生労働省「子ども医療電話相談事業（#8000）について」



## ためらわずに救急車を呼んでほしい症状【小児版】

これらの症状が見られたら、ためらわずに119番に連絡しましょう。重大な病気やけがの場合があります。

- ・頭を痛がってけいれんがある
- ・頭を強くぶつけて出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

頭

顔

- ・唇の色が紫色で呼吸が弱い

胸

- ・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

## その他、いつもと違う様子がおかしい場合

### けいれん

- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんが止まっても、意識が戻らない

### 飲み込み

- ・変なものを飲み込んで、意識がない

### やけど

- ・痛みのひどいやけど ・広範囲のやけど



腹

手足

- ・激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- ・激しいお腹の痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ・便に血が混じっている

- ・手足が硬直している

＜参考＞総務省消防庁救急車利用マニュアルより「ためらわずに救急車を呼んでほしい症状」