

ほけんだより 冬休み号

令和7年 冬休み号
大野北小学校 No.10
うちのひとと
いっしょによみましょう

もうすぐ冬休みですね。冬休みはクリスマスや年こし、お正月など楽しい行事が盛りだくさんです。それと同時に、様々なゆうわくが多い時でもあります。冬休み中も生活リズムを崩さないように気をつけて、3学期が気持ちよくスタートできると良いですね！みなさんが心と体を休めながら健康で安全な冬休みを過ごせますように。

ふ 冬の事故に注意！

暗くなる前に帰ったり、
ポケットに手を入れて
歩いたりしないなど、
安全に気をつけましょう。



ゆ ゆうわくに負けないで！

お酒やたばこをすすめられても、きっぱり断りましょう。



ふゆ やす 冬休みのすごしかた

や 休み中も規則正しく生活しよう

早ね早起き朝ごはんが基本です。学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。



す 進んで体を動かそう

軽い運動やお手伝いを
するなど、体を動かして
かぜに負けない体を作りましょう。



み みんなで過ごす時間を大切に

お家のひとと一緒に
ごはんを食べたり、
ゆっくりお話したり
できるといいですね。



ねんまつねんし きゅう たいちようふりよう 年末年始の急な体調不良のときは…



#8000をダイヤル

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などのアドバイスを受けられる。

実施時間帯：毎日 18:00～翌朝8:00

#7119をダイヤル

「救急車を呼んだ方がよいか」、「今すぐ病院に行った方がよいか」など、判断に迷ったときに、救急電話相談を受けることができる。

対応時間：全日24時間

カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない



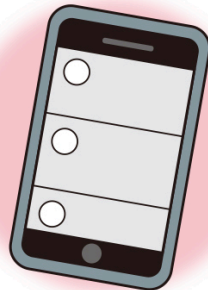
✕ 肌に直接貼らない



✕ 熱くなったら
体から離す

北小では低温やけどのリスクや安全上の問題から、カイロの使用は原則禁止となっています。体調等の理由でどうしても必要な時は、担任の先生に相談しましょう。

SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



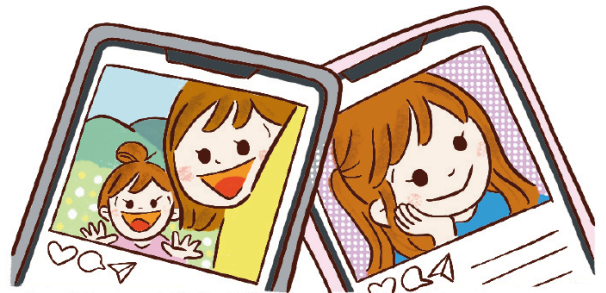
SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。