

# すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室  
令和5年12月22日

## 今年、「健康」にすごせましたか？

健康って、どういうことでしょうか？毎日、体も心ものびのび元気に楽しくすごせるといいですね。そのためには、下のよう  
なことに気をつけましょう。

- ぐっすりねむる。
- 朝ごはんを食べる。
- 適度に体を動かす。
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える。
- 夜更かしをしない。
- ねる前にゲームやパソコンは使わない。



あなたの健康を守るのは、あなた自身です。  
心と体の声に耳をかたむけて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気なえがおの毎日を送りましょうね。



## 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、けがをしてしまうことも・・・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。

### #8000 こ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。全国統一の短縮番号です。



### #7119 救急安心センター事業

急なけがや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からのアドバイスが受けられます。

今年は、新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しました。残念ながら、感染してしまった・・・という人もいますね。冬休みはゆっくり休養し、来年の健康目標を考えましょう。

来年も元気みなさんに会えるのを楽しみにしています！

