

ほけんだより

ながおかきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう 令和6年12月

おうちのひとといっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

ふゆ びょうき よほう
冬の病気を予防しよう

ふゆやす
冬休み



けんこう 健康カレンダー

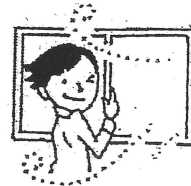
今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？ 振り返^{ふりかえ}って、思い出^{おも}すことは

どんなことですか？^{おも}思^うい^{ともだち}浮^かか^{ぞく}んだことを友^{はなし}達や家^{はなし}族と^{はなし}話^{はなし}を

してみましょう。そして、「こんなふうになりたい!」「や

ってみたい！」という思いを込めて、来年の目標を立てまし

よう。「まいにち えがお げんき」に過すごしましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
	24 しゅうぎょうしき いよいよ冬休み！休み中の計画を立てよう。 	25 クリスマス 甘いおやつの食べすぎに注意しよう。 	26 学校へ行く日と同じ時間に起きよう。 	27 治療が必要なものがある人は、早く治そう。 	28 朝ごはんの後は、トイレタイムを心がけよう。 	29 朝・昼・夜、好き嫌いしないで食べよう。 
30 テレビやゲームは時間を決めてしよう。 	31 おおみそか 自分の部屋の掃除や家の手伝いをしよう。 	1 かんじつ 1年の目標を立てよう。 	2 夜ふかししないで、早く寝よう。 	3 体を動かして、外で遊ぼう。 	4 外から帰ったら手洗い・うがいをしよう。 	5 時々、部屋の空気を入れ替えをしよう。 
6 食事の後は、ていねいに歯みがきをしよう。 	7 で出かける時は家の人に行き先と帰る時間を言おう。 	8 しぎょうしき 元気に笑顔で登校しよう。 	1月の身長・体重測定のお知らせ 学校行事により変更になることがあります。 1月14日(火) 1・6年 1月15日(水) 3・4年 1月16日(木) チャレンジ・5年 1月17日(金) 2年  測定の日は、体操服を忘れずに持ってきてみましょう。心と体の準備をお願いします。			

からだのきろくについて

11月中旬に2学期に検査をした体の様子を知ることのできる「健康診断結果のお知らせ」をお返ししました。ご覧になったと思います。お子さんと健康生活を振り返る機会になったでしょうか。「健康診断結果のお知らせ」は年に3回、学期ごとにお渡ししています。視力についてですが、春の結果では、Aだったのに急にBやCになっている児童がみられました。うちでのゲームやパソコンなどの画面を見る時間は、長くなっていないでしょうか。受診と共に家庭での過ごし方についてもお子さんと話し合って頂けたらと思います。



話を引き出す3つのコツ

「どうだった？」と今日の学校生活の出来事を聞いても話してくれない…。そんなことはありませんか？そこで、お子さんが答えやすくなる聞き方のコツを3つご紹介します。

- コツ① 具体的な質問をする
「〇〇さんと遊んだ？」「お絵描きした？」など思い出しやすい聞き方をする。
- コツ② 質問攻めにしない
たくさん聞きすぎるとプレッシャーに感じてしまうこともあります。
- コツ③ 答えをせかさない
すぐに答えられなくてもお子さんが話し出すまで焦らず待ちましょう。

何よりも「はなすことが楽しい」と感じられることが大切です。お話をしてくれた時は、お話の時間をとってあげてください。

休日にけがや病気で困ったら

休日や夜間に、かかりつけの医院がお休みだと困りますね。そんな時は下記の「京都健康よろずネット」で受診可能な病院や診療所、薬局などを探すことができます。京都府民のためのホームページで、知っているのと心丈夫ですので紹介します。これらは、休日や夜間の急な傷病に対する応急的な診察を行う施設です。翌日・休日明けには必ずかかりつけ医や医療機関を受診してください。受診の際は、健康保険証・子ども医療費受給者証をお忘れなくご持参ください。急な変更もありますので、受診前に電話確認をお勧めします。

●京都健康よろずネット

京都健康医療よろずネット

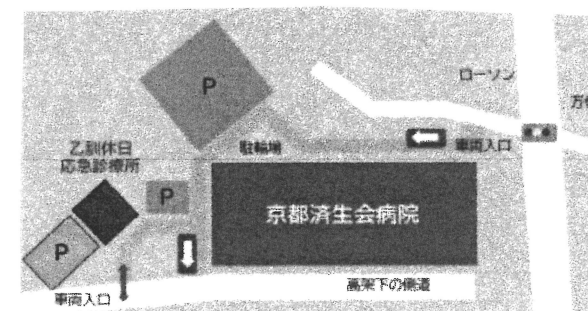
乙訓休日応急診療所 場所・長岡京市下海印寺下内田101番地 京都済生会病院内 別棟2階

電話・075-955-3320

診療科目・内科、小児科

診療日・日曜、祝日、年末年始(R7.1/4は休み)

受付時間・9:30~16:00(昼休憩有)



京都市急病診療所 場所・京都市中京区西ノ京東梅尾町6番地(京都府医師会館1階)

電話・075-354-6021

診療科目・内科(15歳以上)、小児科(15歳未満)、眼科、耳鼻咽喉科

診療日と受付時間

診療科目	診療日	受付時間
小児科	平日	20:00から23:00まで
	土曜日	14:00から17:00まで 18:00から翌8:00まで
	日曜・祝日 8月15日・16日 12月29日から1月3日まで	10:00から17:00まで 18:00から23:00まで

診療科目	診療日	受付時間
内科 眼科	土曜日	18:00から22:00まで
	日曜・祝日 8月15日・16日 12月29日から1月3日まで	10:00から17:00まで 18:00から22:00まで
耳鼻咽喉科	日曜・祝日 8月15日・16日 12月29日から1月3日まで	10:00から17:00まで

