

ほけんだより

ながおかきょうしりつなごかいしちしょうがっこう ほけん
長岡京市立長岡第七小学校 保健だより

令和 ねん がつ
7年 12月

ひと
おうちの人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 よぼう
冬の病気を予防しよう

ふゆ きおん さ
冬は気温が下がり、空気が乾燥します。感染症（人から人へうつ

びょうき）がはやる時期です。感染症はいろいろありますが、感染症

よぼう きほん おな
予防の基本は同じです。ひとりひとりができることをいつも以上に

ねんい
念入りにしましょう。



さむ そと で ふゆ たの み
寒くても外に出て、冬だけの楽しみを見つけてみましょう。おす

すめは、よぞら かがや ほし ふゆ ほし いちばん きれい
すめは、夜空に輝く星です。冬の星が一番、綺麗です！

ひとりひとりができること

かぜ 風邪やインフルエンザなどの感染症の予防のために皆さんが下のことを丁寧に続けていくことが大切です。

ひとりひとりができることの合言葉を覚えましょう。「さしみ」です。

さむいけど「かんき」

くうき い か
空気の入替えを
クラスで頑張ります。



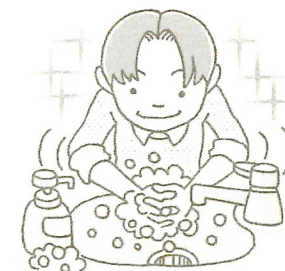
しっかり「マスク」

はな あご
鼻から顎まで
マスクで覆っていますか？



みんなで「てあらい」

せっけん あわだ
石鹸は泡立っていますか？
タオルで拭いていますか？



なぜ風邪は「ひく」なの？

びょうき
病気になることを「病気にかかる」と言いますが、



かぜ 風邪は「ひく」と言うのはなぜでしょう？大昔の中国では、「悪い

くうき かぜ からだ はい じょうたい かんが
空気（風）が体に入った状態だと考えられていたそうです。こ

わる くうき じゃき い からだ なか じゃき ひ こ
の悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、と

ひょうげん ほか びょうき
いう表現から他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」と言われるようになり

ました。漢字で「風邪」と表すのは、この話が基になっているのですね。まだまだ寒い

わる ひ こ めんえきりよく めんえきりよく からだ なか はい
悪いものを引き込まないように免疫力をつけましょう。免疫力とは、体の中に入ってきた悪

いものをやっつける力です。「なんでも食べる・早寝早起き・外遊びを楽しむ」毎日

めんえきりよく
すと免疫力がつきますよ。

冬に注意したい、子どものサイン

泣いているのに
涙が出ない

皮膚、口の中が
かわいている

おしっこの量が少ない、
色が非常に濃い

ぼんやりして
眠りがち

目が腫んで
見える など



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

●冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気が乾きやすく、暖房の使用でさらに空気の乾燥が続くためです。また夏に比べて、喉の渇きを感じにくく水分の摂取量が減ることも原因です。子どもは、体の水分量を調節する機能が発達途中のため注意が必要です。

●脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かにわけて飲ませてください。重い症状がある場合や24時間以上症状が改善しない場合は、早めの受診をしましょう。



お願い

体調不良で欠席・早退する児童が増えてきました。乙訓管内でも感染症り患報告が増えています。今後も急に流行してくる可能性もありますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で体の抵抗力を高めていくことや「換気・手洗い・咳エチケット」で予防していきましょう。生活リズムが崩れてしまうと、体の抵抗力が下がります。お子さんが、規則正しい生活リズムで毎日を過ごすことができるようにお声掛け・支援をよろしくお願いします。

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。そのような時は下記の「京都健康よろずネット」で受診可能な病院や診療所、薬局などを探することができます。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療を行う施設です。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。

●京都健康医療よろずネット

京都健康医療よろずネット 検索

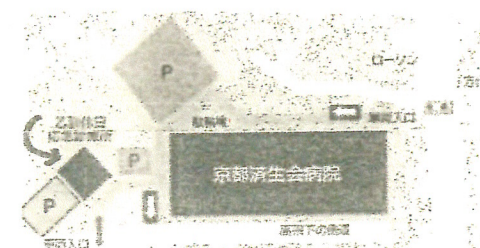
乙訓休日応急診療所 場所・長岡京市下海印寺下内田101番地 京都済生会病院内 別棟2階

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

受付時間・9:30~16:00（昼休憩有） インターネット予約が望ましい

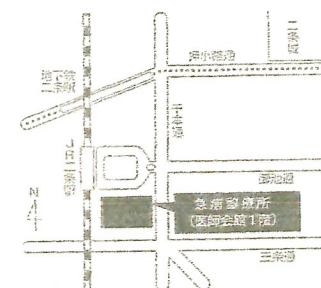


京都市急病診療所 場所・京都市中京区西ノ京東梅尾町6番地（京都府医師会館1階）

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 小児科の深夜帯（23時から翌日8時まで）については、12/29~1/3は診療なし



診療日	受付時間	診療科目			
		小児科	内科	眼科	耳鼻咽喉科
平日（月曜日～金曜日）	20:00～23:00	○	×	×	×
土曜日	14:00～17:00	○	×	×	×
	18:00～22:00	○	○	○	×
	22:00～翌8:00	○	×	×	×
日曜日・祝日 お盆 年末年始	10:00～17:00	○	○	○	○
	18:00～22:00	○	○	○	×
	22:00～23:00	○	×	×	×