

# ほけんだよ！冬休み号

上島町立弓削小学校保健室

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチックで作られているものが多いのですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことで強い生命力の象徴とも言われています。

冬休み中、皆さんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。



## ふゆ じこ ようじん 冬のけが・事故にご用心！！

### すべ ぼしよ あわ 滑りやすい場所では慌てない！

冬の寒い日は地面が凍り、いつもより滑りやすくなっています。とても危険です。

滑りやすい道や場所では、急いでいたとしても走らず、ゆっくり、歩幅を狭く、足の裏全体地面を踏みしめるように歩きましょう。



### て だ ポケットから手を出そう！

寒い時ポケットに手を入れていると、転んだ時にすぐに手が出ず、顔や頭を地面に打ち付けてしまい、大けがになってしまうことがあります。寒い時は手袋をして、手はいつでも動かせるようにしておきましょう。

また、寒さで背筋が縮こまり、下を向いてしまいがちですが、電柱や自転車に早く気付けるよう、背筋を伸ばして、前を向いて歩きましょう。



### くら みち じこ きつ 暗い道での事故に気を付けよう！

冬は、日が昇って明るい時間が1年で一番短く、朝や夕方は夜遅い時間と同じくらい暗い日が多いです。暗い中では近づいてくる自転車や道にある障害物に私たちが気付くのが遅くなったり、逆に車を運転している人が歩いている私たちに気付くのが遅くなったりすることでけがや事故が起こりやすくなります。

いつも以上に交通ルールを守って、周りをしっかり確認しながら歩きましょう。



### まよ なか ねんまつねんし とつ ぜん たいちよう ふりよう 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たりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診等の判断を迷った時、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#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を迷った時に、専門家からアドバイスを受けられます。

※ お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼り出しておくのがお勧めです。