



2023年も残すところあと少しとなりました。もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みですね！クリスマスにお正月…冬は楽しいことがいっぱい！  
つい食べすぎたり、夜ふかして生活習慣がみだれやすくなってしまうので気を付けましょう。

始業式でみなさんの元気な姿を見れることを楽しみにしています😊



冬休み中も、学校があるときと同じように、  
早ね・早起き・朝ごはん！



## 冬の事故に気を付けて！



寒くなり、手をポケットにいて歩いている人をよくみかけます。

ポケットに手をいれていると、こけたときに手が出ず、地面に顔を強くうったり、時には歯がおれてしまう人もいます。寒いときは手袋をつけるなどして、ポケットにいれないようにしましょう！



寒い日の朝や、雪の日など、地面がこおることもあります。

歩くときや、自転車に乗っているときにも注意しましょう！

ゲームやスマホの

時間をきめようね！

しっかり  
寝よう



楽しいイベントが多い冬休み。  
でもよく寝て生活リズムを  
崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

寒くても外で元気に遊ぼう！

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ケガをしたりする子どもたち。  
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。



例

#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。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガ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だしておくのがおすすめです。