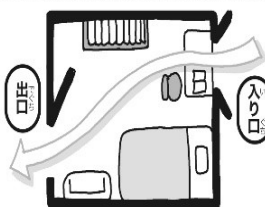


すこやか

ふゆやす ぎょう
冬休み号

2019年12月18日
和歌山市立小倉小学校

かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです!



和歌山市内でも、インフルエンザの流行シーズンに突入しています。小倉小学校でも、体調不良を訴えて欠席する人や、保健室に来る人も増えてきました。冬休みは外出する機会も増えると思いますが、体調を崩さないようにしっかり予防しましょう。そして、冬休みならではの楽しみを見つけて、楽しい冬休みにしてくださいね。

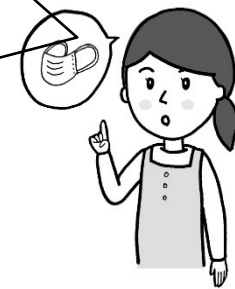
覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



保護者の方へ

☆2学期の歯科健診で治療が必要と言われている人は、休みを利用し治療をお願いします。
☆視力検査のあと、視力手帳を渡している人でまだ学校に返却していない人は、受診の有無に関わらず返却をお願いします。冬休み中に受診予定の場合はお知らせください。



てあら ぼいんと 手洗いのポイント!!

給食前に「手洗いのうた」を保健委員会の人が流してくれています。歌に合わせて洗うと、手洗いの名人になれるよ! 食事の前、外から戻った後には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

●手のひら、手のこ
両手を合わせてこする

●指と指のあいだ
両手を組み合わせてこする



●指先、つめのあいだ
もう一方の手のひらにあてて、こする

●親指、手首
もう一方の手でつかんで、ねじる



★休み中何もないのが一番ですが、もしもの時の連絡先です

◎和歌山県救急医療情報センター TEL 073-426-1199

救急車を呼ぶほどではなく、かかりつけのお医者さんが不在で、どこに行けばよいか分からない。こんな時に24時間体制で、最寄りの病院を教えてください。※パソコンや携帯でも病院を探すことができます。

◎子ども救急相談ダイヤル 携帯やプッシュ回線から#8000

夜、子どもが急病になったとき、すぐに病院に行った方がいいのか、それとも翌朝まで様子を見て大丈夫なのか、看護師(必要に応じて医師)が相談のつてくれます。毎日 19:00~23:00

◎和歌山市夜間・休日応急診療センター TEL 073-425-8181

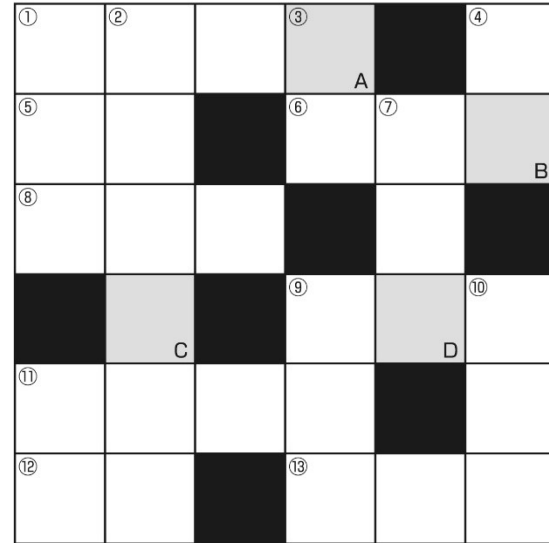
(和歌山市吹上5丁目2番15号)

診療科目:内科・小児科・耳鼻咽喉科・歯科 ※受診前に受付時間等必ず確認の上、受診してください。

●カギを読んでパズルをとき、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

【ヒント】生活リズムをととのえるカギとなるのは○○○○です。

- ①朝のぼる太陽のこと。
 ②物語などで中心となる人物。
 ③1センチメートルの10分の1は1〇〇メートルです。
 ④池や川などにいるフナよりも大きい魚。口ヒゲがあるけどナマズではない。
 ⑦ゆずに似ている小さい果実。大分県の特産。
 ⑨カメラで写真をとるときに、持った手が動いてしまうこと。
 ⑩刃物などをみがく石のこと。海岸などで見られる。
 ⑪とっても細かい石のつぶ。海岸などで見られる。



〈ヨコのカギ〉

- ①多くの人が同じ考えで行動すること。○○
 ○○をそろえる。
 ⑤水をわかしただけのお湯のこと。
 ⑥相手の気持ちや考えがよくわかっていること。Aさんは○○○のある人だ。
 ⑧海藻の一種で干すと真っ黒になる。細かい。豆や油揚げなどと一緒に甘辛く煮て食べる。
 ⑨試験や試してみることを英語でいうと。
 ⑪お酢などで味つけをした昆布の駄菓子。
 ⑫「今」を英語でいうと。
 ⑬昔から今まで進んできたあと（もしくは記録）。この建物には○○○がある。



あ	し	な	み	こ
さ	ゆ	り	か	い
ひ	じ	き	ぼ	
	ん	て	す	と
す	こ	ん	ぶ	い
な	う	れ	き	し

こたえ A～Dを並びかえた言葉「すいみん」