

# けんこういちばん

令和6年12月2日 NO.8

“けんこうな心とからだに”  
豊見城市立ゆたか小学校保健室

あさゆう すず  
朝夕、涼くなりましたね。  
おきなわけん  
沖縄県の「インフルエンザ注意報」は11月15日に解除されましたが、  
はや はやお あさ  
「早ね早起き朝ごはん」で健康に気をつけて冬を元気にすごしましょう。  
さて、もうすぐ冬休みです。  
ことし せ わ  
今年お世話になったことに感謝しながら、身のまわりをきれいにし、  
き も しんねん むか  
気持ちよく新年を迎えたいですね。

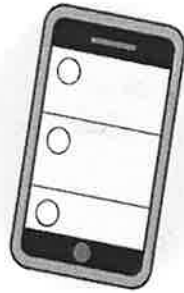


## SNSを正しく使いましょう

自分を表現したり、色々な人とつながることができるSNSですが、使い方を間違えると事件に巻き込まれてしまうことも…! 「時間を決める」「送信前にもう一度考えてみる」「困った時は大人に相談する」など、正しく使ってトラブルを防ぎましょう。



## SNSの つか かた 使い方を かんが 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



## SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



## 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



## 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

# 生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しいイベントがいっぱい。  
だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で過ごす

夜ふかしをする

コタツで寝る

食べ過ぎ

朝ごはんを食べない



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

## 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。

## 冬に気をつけたい子どもの感染症

### ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。  
脱水に要注意

### RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。  
小さいお子さんでは肺炎などの危険も

症状

風邪様症状。  
ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意



### インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

感染力が高い。  
稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

