

ほけんだより 12月



神戸市立だいち小学校 保健室

今年も残すところあと1か月となりました。2025年はどんな1年でしたか？年の初めに立てた目標は覚えていますか？気持ちよく新年を迎えられるよう、身の回りの大掃除や整理せいとんはもちろん、やらずにはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

知っておこう！寒さとのつきあいかた

寒くなると増える

冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ



皮ふの表面の皮がさけて、血がにじみます。寒さで血行が悪くなり、赤くはれます。

しもやけ



寒さで血行が悪くなり、赤くはれます。

あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない こまめに保湿クリームをぬる 防寒具を着用する



水気は皮ふを冷やし、血行を悪くするので、手洗後はすぐにふきましょう。



マッサージをするようにぬると、かんそうを防ぎ、血行もよくなります。



厚手の手ぶくろやくつ下で指や足などを温めて、急な温度変化を防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025

ハンカチは毎日もってきましょう

上着・手ぶくろ・帽子など、持ち物にはすべて名前を書きましょう

落とし物・忘れ物が多いです！

保護者の方へ

年末年始、病気やけがで困ったら



「#7119」とは、神戸市域を対象に、「夜中に熱が下がらない」、「お腹が痛い」など、急な病気やケガで、今診てくれる病院が分からない時や、救急車を呼ぼうか迷った時に24時間年中無休で、いつでも相談を受け付ける救急相談ダイヤルです。

看護師が救急医療相談に対応し、緊急性および受診の必要性を判断します。その結果、緊急性が高い場合は、119番へ電話転送し、迅速な救急出動につなげます。緊急性が低い場合は、受診可能な医療機関を案内します。

《電話番号》 **#7119** (プッシュホン回線、携帯電話、公衆電話)

《電話番号》 **078-331-7119** (ダイヤル回線、IP電話などにつながらない場合)

※緊急を要すると思ったら迷わず、119番に電話してください。

「#7119」の回線が混雑している場合は、混雑中のアナウンスが流れます。「#7119」に電話をして、話中になる場合は、短縮ダイヤルに対応していない電話機種からのお問い合わせになるため、その場合は、「078-331-7119」へおかけ直してください。相談料は無料ですが、通話料は相談者負担です。

↓↓↓ こどもの急病には、下記の電話相談もあります ↓↓↓

❁ 「神戸こども初期急病センター こども急病電話相談」

〈対応時間〉月～金：20時～翌7時
土：15時～翌7時
日祝日：9時～翌7時

〈電話番号〉 **078-891-3499**

❁ 「こども医療電話相談」

〈対応時間〉月～土：18時～翌8時
日祝日：8時～翌8時

〈電話番号〉 **#8000** (プッシュホン回線、携帯電話、公衆電話)
078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話など)



(神戸市ホームページより)