

保健だより

冬休み前
特別号

令和2年12月24日発行
日南市立大窪小学校保健室

今年はどんな1年でしたか…？

明日からいよいよ冬休みです。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しい行事が盛りだくさんです。充実した楽しい冬休みになるように、体調に気をつけてくださいね。また、ゆっくりと体を休め、今年1年がんばった自分をほめてあげてくださいね。



夜ふかし注意



食べすぎ注意



事故に注意



毎日少しずつでも運動



さそわれても断る



病気・異常の治療・検査



保護者のみなさま

今年も大変お世話になりました。忙しい年末年始ですが、お子様とともに元気に過ごされることを願っています。

さて、長期休業期間明けにかけて、子どもの自殺が増加する傾向にあることがわかっています。冬休み期間に、ご家庭においてお子様の悩みや心身の変化等を見守る中で、何かお気づきの点等ございましたら、学校にご相談ください。また、「24時間子供SOSダイヤル」(裏面参照)をはじめとする電話相談窓口もございますので、必要時にご活用ください。



保 健 室 か ら の
しゅく 宿 だい 題

○ 冬休み歯みがきカレンダー

○ 健康観察力カード

歯みがきカレンダーを使って、1日3回しっかり歯をみがきましょう。

また、毎日体温を測定して、カードに記録をしましょう。

1月6日(水)に提出してください(^^)

誰
か
が
い
る

話
し
た
い
る

今
、
—
—
—

トコロ



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも別設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かともと思ったら
☎189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎0120-007-110
(通話料無料、迷惑料無料または
人権相談専用による専用窓口)

各都道府県警本部に
よる少年相談窓口
1枚のQRコードから近くの
窓口を調べられます



内閣府　警察庁　法務省　文部科学省　厚生労働省