

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

今年はどうな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。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

宿題

冬休み歯みがきカレンダー

健康観察カード

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

今
、

0120-0-78310



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

なやみいおう
☎ 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開設しております。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、法務省職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(各の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