

ほけんだより

まちにまつた夏休み！

夏休み前
特別号



令和3年7月21日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

いよいよ夏休みが始まります。みなさんはどうのように夏休みを過ごす予定ですか？長い夏休みになりますが、生活リズムをくずさないことが大切です。そのために、「しっかり寝る・3食ごはんを食べる・体を動かす」ことを意識して生活しましょう。病気をせず、楽しい夏休みにしてくださいね。

① なんでも食べよう。
めざせ！すききらいゼロ！



② すずしい部屋にこもりきり？
エアコンの使いすぎに注意



③ つめたいものを食べすぎると、
おなかがピンチ…



④ 身近なことでOK。
おてつだいなどで体を動かそう



⑤ 休みの日も早起き。
すいみん不足は夏バテのもと



あつ 暑さにまけず、げんき 元気にすごそう



ほけんしつ 保健室からの宿題



- 夏休み歯みがきカレンダー
- 健康観察カード

は 齒みがきカレンダーを使って、1日3回しっかり
は 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。

8月25日（水）に提出してください（^）



保護者のみなさま



- 夏休み期間中、「歯みがきカレンダー」の宿題を出しています。最後に、「おうちの方からひとこと」という欄を設けておりますので、お子様へのアドバイス、感想などを記入いただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。
- 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。夏休み期間に、ご家庭で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。

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、
Nogisokasan



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、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
による少年相談窓口

(右の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