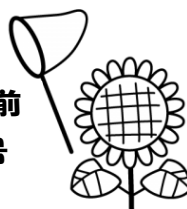




夏休み前  
特別号



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

### まちにまった夏休み！

いよいよ夏休みが始まります。みなさんはど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。

㊦ なんでも食べよう。  
めざせ！すきらいゼロ！



㊦ すずしい部屋にこもりきり？  
エアコンの使いすぎに注意



㊦ つめたいものを食べすぎると、  
おなかがピンチ…



㊦ みちかなことでもOK。  
おてつだいなどで体を動かそう



㊦ やすみの日も早ね早起き。  
すいみん不足は夏バテのもと



あつ げんき  
**暑さにまけず、元気にすごそう**



### ほけんしつ 保健室からの宿題



○ なつやす は  
夏休み歯みがきカレンダー

○ けんこうかんさつ  
健康観察カード

は 歯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、まいにちたいおん そくてい  
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、感想などをご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、

NotIsolated



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

なやみいおう

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  
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