

ほけんだより



なつやす
夏休み号

養護教諭
下西 美保

いよいよ、夏休みです^^ ころとからだの健康、事故や災害に気をつけて、すごしてくださいね！
2学期に、えがおで、みんなに会えることを、楽しみにしています。




これをすれば、夏休みがうまいく！ はやね ・ はやおき ・ あさごはん

- ☐ 夏休み中も、学校があるときと、おなじ時間に起きましょう。
- ☐ あさごはんを必ず食べましょう。自分で作るのもいいですね。
- ☐ 午前中、気温が高くなる前に、勉強や運動をすることがおすすめです。
- ☐ **生活リズムをこわすモンスターと戦おう！！**
モンスターに負けないように、過ごしましょう。8/20～27は モンスターとの戦いの記録をします。
- ☐ デジタルメディアとかしく付き合おう。
依存度チェックをして、自分の付き合い方をふり返り、これからの付き合い方を考えよう。





これをすれば、2学期がうまいく！… 治療

健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらった人は、必ず病院を受診してください。また、かかりつけの歯科医院に、歯の定期検診や歯のクリーニングに行くのもおすすめです。



これをすれば、人生がうまいく！… おてつだい ・ 好きなものさがし

- 夏休みは、ふだんはできないことにチャレンジしよう！
- ☐ おてつだいは、家族に感謝を伝えるチャンスです。
- ☐ おてつだいで、生きていく力を高められます。
- ☐ 好きなことは、自分の大きな力になります。デジタルメディア以外で、夢中になれることを、いくつか、みつけられるでしょうか。

夏休み中、心配なこと気になることがありましたら、
学校へご連絡、ご相談ください。

【子どもの SOS相談窓口】 文部科学省 HP



滝尾小学校

☎ 096-282-0703

学校が閉まっている期間 土・日と8月13日(水)～15日(金)

でんわ
電話や SNS をつかって

せんもんか そうだん
専門家に相談することができます。



※ 小学生の福祉犯罪被害が増えています 注意

熊本県にて福祉犯罪(子どもの心身に有害な影響を与える犯罪)の被害にあう小学生が増加しています。
滝尾小では、ゲームや SNS で知らないひとから連絡がきた児童もいるようです。自分の画像を渡したり、知らない人とは、絶対に会わないようにしてください。