

# ほけんだより 12月 冬休み号

令和5年12月22日 菅原小学校 ほけんしつ

\*\*\*\*\*

2学期が終わり、明日から冬休みが始まります。生活習慣がみだれないように、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

3学期の始業式に、みなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。みなさん、よいお年を！

\*\*\*\*\*

## 冬休みを健康に過ごしましょう！



早ね・早起きをする



1日3食バランスのよい食事



テレビやゲームの時間を守る



運動する



ていねいに歯をみがく



こまめに手洗い・うがい

## もしも困ったことがあったときには・・・

心配なこと、不安なこと、なやんでいることがあるときは、家族や友達だけでなく、他にも相談できる場所があります。もし、冬休み中に困ったことがあったときには、ここに相談してみてください。

24時間子供  
エスオーエス  
SOSダイヤル  
☎0120-0-78310  
※24時間受付

子どもの人権110番  
☎0120-007-110  
※平日8:30～17:15受付

性犯罪被害相談(警察)  
☎#8103  
※24時間受付

児童相談所  
虐待対応ダイヤル  
☎189  
※24時間受付



## 保健室からのお知らせ

### けんこうチャレンジカードについて

冬休みの間、健康に気をつけて過ごせたかどうかを毎日チェックし、1月9日(火)に提出しましょう。

最終日には、「はんせい」の記入と、おうちの方からのコメントもわすれずに！

