



門真市立砂子小学校
保健室 第12号
2021. 12.22(水)

年末年始は、イベントの多い時期です。食べ過ぎには気をつけて、胃腸をいたわってくださいね。
さて、今年はどんな1年でしたか？感染症でガマンしないといけない生活が続き、不安になったり、しんどいこともあったと思います。そういう気持ちはがまんせずに、周りの人に相談してくださいね。下に書いてある相談機関に、LINEやメール、電話相談もできますよ。
今回は去年よりも長い冬休み！ゆっくり休んで、始業式、心も体も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

なまえ 名前	たいしょう にちじ 対象・日時	れんらくさき 連絡先
こどもと親のライン相談 @大阪府	まいしゅうげつようび 毎週月曜日 14:00~22:00 まいしゅうどようび 毎週土曜日 10:00~18:00 12/25~28 と 1/4~1/11は 毎日相談できます。	QR コードでお ともだちとうろく 友達登録でき ます。 
『すこやか教育相談』 (メールもあります)	げつ きんようび 月~金曜日 9:30~17:30	こ 子ども:06-6607-7361 おとな 大人 :06-6607-7362
『すこやか教育相談24』	まいにち じかん やす 毎日24時間(休みなし)	0120-0-78310(通話無料)
こどものなやみ相談フリ ーダイヤル(大阪府)	まいにち24じかん やすみ 毎日24時間(休みなし)	0120-7285-25(通話無料)
チャイルドライン	ゆうがた じ 夕方4時から9時まで	0120-99-7777

冬休みは
治療の
チャンス



冬休み用の健康観察&歯みがきカードを配布します！冬休み中も検温を続けてくださいね。
また、健康診断でお知らせをもらってまだ治療に
いていない人は休み中に行きましょう。



事件や事故に巻きこまれないように注意

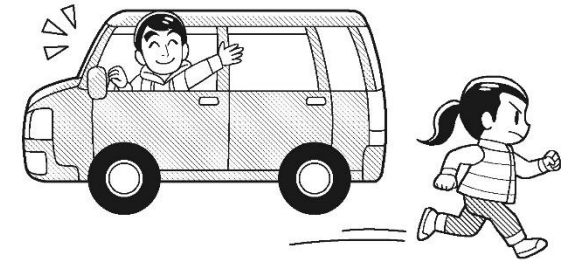
事件や事故の多くは、自分の行動やその場のかん境に気を配ることで、防ぐことができます。冬休み中に、事件や事故に巻きこまれず、安全に過ごすためにはどうすればよいのか、もう一度考えましょう。

事件に巻きこまれないための合い言葉「いかのおすし」

「い」か：知らない人にはついていかない



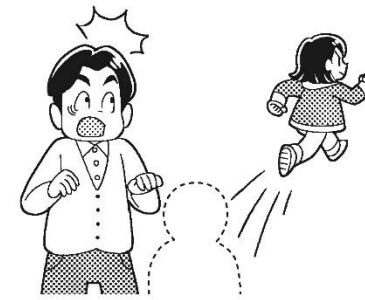
「の」ら：知らない人の車には乗らない



「お」おごえをだす：危険を感じたら大声で助けを呼ぶ



「す」ぐにげる：危険を感じたらすぐになげる

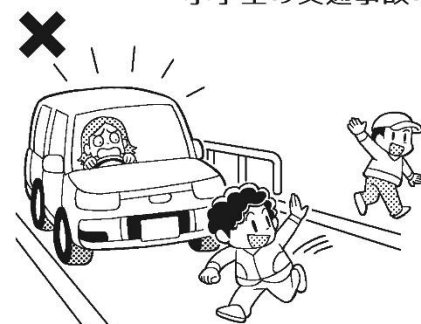


「し」らせる：何かあったら家の人にすぐに知らせる

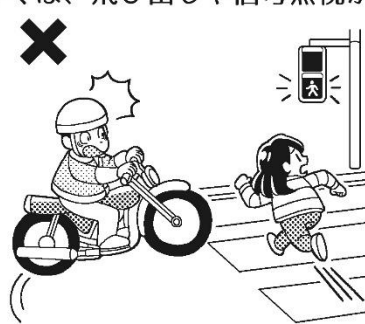


交通ルールを守りましょう

小学生の交通事故の多くは、飛び出しや信号無視が原因で起こります。



道をわたるときは、右・左・右を見て、横断歩道を使いましょう。



信号機が点めつし始めたらずまり、青になるまで待ちましょう。



止まっている車の前や後ろを
通ってはいけません。