



平成31年3月20日
高松市立牟礼南小学校

みなさんが楽しみにしている春休みがはじまりますね。期間は短いですが、中学校や新学年に向けて準備をするための休みでもあります。えんぴつやノートなどの学習類、上靴や標準服、持ち物なども確認してみましょう。そして、新しい学年になったらどんなことをしたいか、どんなことをがんばりたいかを考えて、心の準備もしておきましょう。

「はるやすみ」を合い言葉に元気に新学期をむかえられるようにしましょう！

は

…早ね・早おき・朝ごはん！

生活リズムが整うと、便(ウンチ)も出やすくなります。いつも「朝ウンチ」ができていない人は春休み中に「朝ウンチ」ができるよう生活リズムを整えてみましょう！

る

…ルールを守って安全に！

おうちでのルールや交通ルールなど、決められたことはきちんと守って、楽しく安全に春休みを過ごし、元気に新学期を迎えましょう♪

や

…休む時間を自分で作ろう！

・ゲーム依存症という病気を知っていますか？他のことに集中できなくなったり、イライラしたり、ゲームから離れられなくなる怖い病気です。長い時間ゲームをするのはよくありません。ノーゲームデー(ゲームをしない日)を作りましょう。
・時間や姿勢に気をつけてゲームやテレビを楽しむようにしましょう。目が疲れる、肩がこる、夜ぐっすり眠れないなど健康によくないことがたくさんあります。

す

…すいみん時間をしっかりとろう！

すいみんをしっかりとることで、その日のつかれをしっかりとリセットできます。

み

…みがこう！歯と歯ぐき、そして心と体！

休み中は顔を洗ったり歯をみがいたりするのが面倒になることもあるかもしれませんが、でも！カガミを見てみましょう！カガミは顔だけでなく、心まで映し出します。今日の顔はどんなかな？



保護者の方へ

新学期に健康診断があります。(内科・歯科・眼科・耳鼻科)むし歯や近視など、気になることがあれば、春休み中に病院へ行っておいて下さい。お忙しいと思いますが、よろしく願いいたします。

また、学校で小児生活習慣病予防検診・アレルギー・心臓管理表を預かっているご家庭に管理表をお渡ししています。春休みの機会を利用し受診をお願いします。

食物アレルギー・アナフィラキシーがあり、給食の対応が必要な場合はお早めに学校までお知らせください。

◆ 相談窓口のお知らせ ◆

◆ いじめでこまったら ◆

① 24時間いじめ電話相談 087-813-1620
香川県教育センター 【相談時間】一年中 24時間いつでも

② いじめ110番 087-821-0099
高松市教育委員会 【相談時間】月曜～金曜 朝8:30～夜7:00
(土・日・祝日と12/29～1/3はお休み)

◆ 友達や学校生活のことなどでこまったら ◆

こどもスマイルテレホン 087-839-2525
高松市少年育成センター 【相談時間】月曜～金曜 朝8:30～夜7:00
(土・日・祝日と12/29～1/3はお休み)

◆ 子どもや家庭のことなどでこまったら ◆

相談専用電話 087-862-4152
香川県子ども女性相談センター 【相談時間】月曜～土曜 朝9:00～夜9:00
(日・祝日と12/29～1/3はお休み)

こまったときは、ひとりでなやまないで
そうだんしてね！

