



ほけんだより



平成30年7月19日
高松市立牟礼南小学校

～なつやすみ号～

待ちに待った夏休みがよいよ始まります。どのように過ごすか、計画は立てましたか？休み中に海や川などに出かける人は、事故やけがのないよう、体調や遊び方に注意しましょう。たくさんの楽しい思い出を作ってくださいね。2学期、みなさんの元気な姿に会えることを楽しみにしています！



なつやすみもけんこうに!

な おしえておこう

調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの

あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!

ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを

こまめにとつて熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない

生活リズムはいつもどおりで

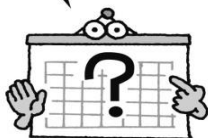


休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

夏休みはつい遅くまで起きていたり、お昼近くまで寝ていたり、生活リズムが乱れてしまいがちです。お休みの間も規則正しい生活をして、夏バテせずに元気に過ごしましょう！

大切な情報です。必ず伝えて出かけましょう

いつ



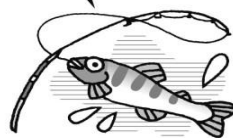
どこへ



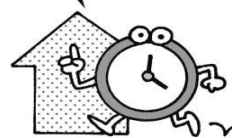
だれ 誰と



何を しに



何時に 帰る



むし さ ちゅうい
虫刺されに注意!

◆刺す虫

例:ハチ、毛虫

◆かむ虫

例:ムカデ、クモ

◆血をすう虫

例:蚊、アブ、マダニ



夏休み、いろいろな場所に出かける機会があるかと思いますが、そこで注意してほしいのが、虫刺されです。虫のいそうな場所に近づくときは、虫よけ剤を使用したり、長そで・長ズボンを着用したりするようにしましょう。

もし刺されてしまったら…

刺されたところを洗って冷やしましょう。
かきむしらないように!

※症状がひどい場合は、病院を受診してください。

保護者の方へ

- ◇健康診断の結果、医療機関の受診が必要なお子さまには、担任を通じて手紙をお渡ししています。まだ医療機関を受診されていない場合は、夏休みを利用して受診するようお願いいたします。
- ◇靴や標準服、体操服のサイズが合っていないお子さまを見かけることがあります。特にサイズの合っていない靴は成長期の足によくはないと言われてしています。夏休み中に確認をお願いいたします。

◆ 相談窓口のお知らせ ◆

◆いじめで困った時は（いじめ110番）へ◆

087-821-0099

いじめに関すること

高松市教育委員会

【相談時間】土・日・祝祭日・年末年始以外の8:30~19:00受付

◆子ども専用相談電話 こどもスマイルテレホン◆

087-839-2525

家庭の問題、不登校、非行や怠学、いじめなど子どもに関わること。

高松市少年育成センター【相談時間】土・日・祝祭日・年末年始以外の8:30~19:00受付

(つながらないときは090-7579-3529で連絡可能です)

◆（子育て家庭の悩み）を抱える保護者の方へ◆

087-839-2384

家庭内のトラブル、暴力(DV)、離婚問題、生活上の問題など

高松市子育て支援課こども女性相談室【相談時間】土・日・祝祭日・年末年始以外の9:00~16:00受付

◆子どもと家庭の相談窓口◆

087-862-8861

子育ての心配や不安、学校にいきたがらないなど

香川県子ども女性相談センター【相談時間】土・日・祝祭日・年末年始以外の8:30~17:15受付