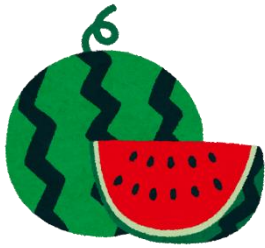




夏休み号

令和2年7月31日
高松市立牟礼南小学校



待ちに待った夏休みがいよいよ始まります。短いですが、充実した夏休みにしてくださいね。今年^{ことし}は新型コロナウイルス感染症^{かんせんしやう かんせんしやう}が流行^{りやうこう}していますので、裏面の「新しい生活様式^{せいいかつ せいかつ}」の実践例^{じっせんれい}をおうちのひとと一緒にみて、参考^{さんこう}してください。健康^{けんこう}に気を付けて、夏休み^{なつやすみ}を過ごしましょう。

こんげつ 今月のほけん目標

きそくただ せいにかつ 規則正しい生活をしよう!

夏休みは楽しいことがたくさんあります。つい夜ふかしをしたり、お昼までねたり、ゲームばかりしたり…。生活のリズムが乱れやすくなります。できるだけ学校があるときのように規則正しい生活を心がけましょう。そうすると、夏バテ知らずで元気に過ごせますよ!また、規則正しい生活は、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の予防にもつながります。元気いっぱい2学期をむかえましょう!!



睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を

保護者の方へ

- ① みんなでチャレンジチェックシート（香川県教育委員会より）
夏休みの生活リズムづくりにご家庭でぜひご活用ください。（提出不要）
実施期間は1回目8月1日～8月7日頃、2回目8月13日～8月19日頃が望ましいです。
- ② 医療機関の受診が必要なお子さま
担任を通じて手紙をお渡ししています。夏休みを利用して受診するようお願いいたします。その際は、最新の感染症情報をご確認され、感染症予防をして医療機関を受診してください。
- ③ 金属製容器の使用方法による食中毒の発生防止について
厚生労働省およびスポーツ庁より通知がありましたので下記の4点について注意してください。
今般、古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒事例が発生しました。
 - 1 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
 - 2 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
 - 3 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
 - 4 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること

大切な情報です。必ず伝えて出かけましょう



かぞく いちいん
あなたもりっぱな「家族の一員！」

なつやす 夏休みはたっぷりじかんがあります。なにか一つ、おうちのなかで自分の仕事やお手伝いすることを決めましょう！たとえば・・・
 おふる洗い、あら しんぶん 新聞を取りに行く、せんたくもの洗濯物たたみ、ゴミ出し、ペットのお世話、などなど。できることからはじめよう！



まいとし おお みず し こ ほっせい 毎年、多くの水の事故が発生しています。水の中では絶対にふざけないようにしましょう。ライフジャケットの着用についても考えましょう。また、おとながいないときに泳ぐのはやめましょう。

◆ 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

高松市総合教育センターいじめに関すること
 【相談時間】月～金（祝日を除く）8：30～19：00

◆子ども専用相談電話 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。
 【相談時間】月～金（祝日を除く）8：30～19：00

◆（子育て家庭の悩み）を抱える保護者の方へ◆
 087-839-2384

高松市こども女性相談課家庭内のトラブル、暴力（DV）、離婚問題、生活上の問題など
 【相談時間】月～金（祝日を除く）8：30～17：00

◆子どもと家庭の相談窓口◆
 087-862-8861

香川県子ども女性相談センター子育ての心配や不安、学校にいきたがらないなど
 【相談時間】月～金（祝日・年末年始を除く）
 8：30～17：15

◆子ども電話相談◆
 087-813-3119

香川県教育センター

【相談時間】9：00～21：00 通年

◆子育て電話相談◆
 087-813-2040

香川県教育センター

【相談時間】9：00～21：00 通年

◆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】24時間 通年

◆24時間子どもSOSダイヤル◆
 0120-0-78310

香川県教育センター

【相談時間】24時間 通年

◆子どものネットトラブル相談◆
 087-813-3850

香川県教育センター

【相談時間】月～金（祝日・年末年始除く）
 9：00～17：00