



令和2年5月11日
高松市立牟礼南小学校

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、臨時休業が延長となりました。「早く学校が再開されてほしい!」「友だちに会いたい!」と思っている人がたくさんいるのではないのでしょうか。今、静かな校舎が、はやくみなさんの元気な声であふれるようにと願っています。



てあら

・おうちにも、手洗い・うがい、かんき!

かぜやインフルエンザ、^{しんがた}新型コロナウイルス感染症などの^{よぼう}予防の基本は、^{てあら}手洗い・うがい・かんきです。おうちにも、しっかりとりくみましよう!

はや はや あさ

・早ね・早おき・朝ごはん!

できるだけ、^{がっこう}学校があるときと同じ^{おな}時間に、「^{おきる}起きる、^を食事をとる、^ね寝る」などを^{つづ}続けて、^{せいかつ}生活リズムを整えましよう。そうすると、^{がっこう}学校が始まったときでも、^{からだ}すぐに体が慣れて、^{たいちよう}体調をくずしにくいです。^{あたま}頭も^{からだ}体もエネルギーがなければ^{はたら}働きません。みなさんの1日のエネルギー源です。^{あさ}朝ごはんはしっかりと^た食べましよう。

め のう やす じかん じぶん つく

・目や脳を休める時間を自分で作ろう!

ゲーム^{いぞんじょう}依存症という^{びょうき}病気を^し知っていますか? ^{ほか}他のことに^{しゅうちゆう}集中できなくなったり、イライラしたり、ゲームから^{はな}離れられなくなる^{こわい}怖い病気です。^{ながい}長い時間ゲームをするのはよくありません。ときどき^{やす}休けいをとりましよう。また、^{つく}ノーメディアデーも^つ作るといいですね。

はや ね じかん

・早く寝て、すいみん時間をしっかりとろう!

1・2年生は、^{ねんせい}夜9時、^{よる}3・4年生は、^{ねんせい}夜9時30分、^{よる}5・6年生は^{ねんせい}夜10時までには^ね寝るようにましよう。^{すいみん}すいみん時間しっかりと^ひとすることで、その日の^{つかれ}つかれをとることが^{のう}でき^{のう}脳もリセットされます。

にち かい は

・1日3回、歯をみがこう!

^{やす}休み中は^{ちゆう}顔を洗ったり^{かお}歯をみがいたりするのが^{めんどう}面倒になるかもせれません。^{じかん}時間があるからこそ、しっかりと^{いねい}いねいに^は歯をみがましよう。

さんぽ てきど うんどう

・散歩やストレッチで適度な運動を!

^{うんどう}運動不足にならないように、^{あんぜん}安全に^き気をつけて^{ひと}おうちの^{さんぽ}人と^{いへ}散歩をしたり、^{なか}家の中で^{すトレ}ストレッチを^ししたりましよう。

げんきにすぎすために

保護者の方へ

- ・健康チェックカード(検温等)のご協力ありがとうございます。継続してよろしくお願ひします。学校再開日から、毎日持ってきてください。
- ・現在、健康診断(検尿、心電図含む)の日程は未定となっております。決定しましたら、ほけんだより等でお知らせいたします。
- ・学校再開に向け、早寝早起き等の生活リズムを整えるようよろしくお願ひします。

◆ 各種相談窓口のお知らせ ◆ 令和2年5月8日現在

からだのことについて

◆保健所感染症電話相談窓口◆
087-839-2870

高松市保健所 新型コロナウイルス感染症について
【相談時間】月～金（祝日を除く）
8:30～17:15

なお、「新型コロナウイルス感染症の疑い例」の場合は、休日・夜間も同じ番号で保健所夜間受付を經由して相談に応じます。

以下高松市ホームページより（5月1日付）
発熱等の症状で医療機関（休日当番医を含む）を受診される場合は、必ず受診前に医療機関へ電話連絡をした上で受診していただきますようお願いします。また、咳などの症状の有無にかかわらず、マスクを着用するなど、感染予防に努めていただき、受診ください。

◆こども医療電話相談◆
#8000

休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に相談できる。
【相談時間】19:00～翌朝8:00 通年



こころのことについて

◆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・年末年始を除く）
9:00～17:00