

ほけんだより



令和7年3月吉日
明成小学校保健室

もうすぐ春休みですね。春休みは次の学年への準備をする大切な期間です。体調等を整えて、充実した期間にしましょう。

生活リズムを整えよう

早寝・早起き・朝ご飯



睡眠は、心と体の疲れをとる大切な時間です。夜ふかしせず、早寝早起きを心がけましょう。朝ご飯を食べて、脳と体にエネルギーを補給して1日をスタートし、規則正しい生活をしましょう。

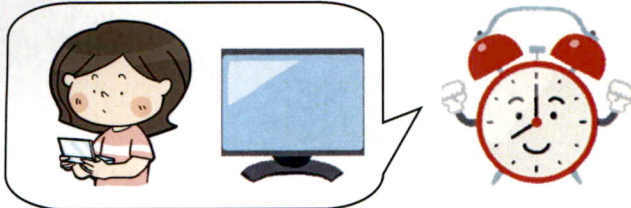
命を守ろう

風邪・感染症予防・病院受診



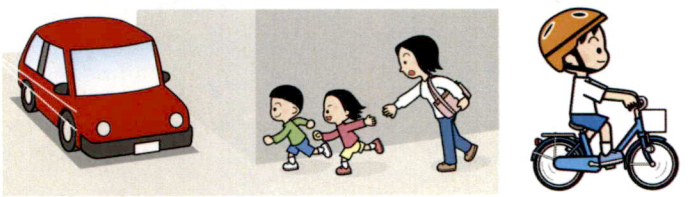
石けんを使った丁寧な手洗いや、咳エチケットを守って、風邪や感染症予防をしましょう。未治療の病気や気になる症状がある場合は、かかりつけ医に事前に連絡し、早めに病院受診をしましょう。※病院受診時はマスクの着用をお願いします。

メディアを使う時間



おうちで過ごす時間が増えると、ゲームなどのメディアの活用時間が増えることが心配です。おうちの人とルールを決めて使いましょう。自分の心と体を守るために、また、SNSなどへの書き込み・投稿・LINE等のメッセージのやりとりは、規約により小学生だけで使うことはできません。ご家庭でもご確認ください。

交通安全



自転車の乗るときは、ヘルメットを必ずかぶり、交通ルールを守って乗りましょう。危ないところ（道路・川・駐車場・工事現場・線路・私有地など）ではあそびません。自分の命をしっかりと守るために、ルールを守って過ごしましょう。

保護者のみなさまへ

今年度も様々なご協力ありがとうございました。春休みの期間は、子ども達にとって楽しみと不安が合わさった日々になると思います。裏面に、文部科学大臣のメッセージや相談窓口に関するお知らせをのせていますので、お子様と一緒によんでください。またメディア使用のルールについてもお子様にご指導の上、お子様の使用状況を毎日確認していただきますよう、お願いいたします。



しょうがくせい
小学生のみなさんへ
ふあん なや はな
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

もんぶかがくだいじん としこ
こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

たいせつ いちばんたいせつ
自分を大切にすることが、一番大切です。

あたらし ともだち
新しいクラスで友達ができるか。
がくねん あ べんきょう
学年が上がって勉強についていけるか。
しんねんど ふあん なや かか ひと
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

ふあん なや ひとり かか こ かぞく ともだち せんせい
不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、
スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。
だれ はな

まわ ひと はな でんわ
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで
そうだん
相談してみてください。

まわ げんき ともだち せっきょくてき こえ
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか
けて、信頼できる大人につないでください。
しんらい おとな

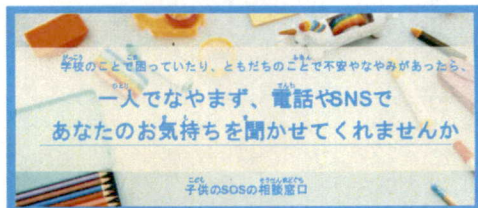
もんぶかがくだいじん もんぶかがくしょういちがん ふあん なや
文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩
みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていき
ますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方にな
ってくれる人がいます。
ひと

そうだんまどぐら どうが
相談窓口のしょうかい動画

でんわ せいごう けいさつ じどうそうだんじょ そうだんまどぐらいらん
電話やメール、ネットなどの相談窓口
(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vE26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

れいわ ねん がつ
令和7年2月
もんぶかがくだいじん としこ
文部科学大臣 あべ 俊子