

すこやか

令和3年12月22日(水)発行
三郷市立栄中学校 保健室

長い冬休み、規則正しい生活をしよう!

17日間の冬休みが始まります。クリスマス、年末年始とイベントが続きますので生活のリズムが乱れないように気を付けてください。新型コロナウイルス感染症の状況も確認しつつ、充実した休みを過ごしてください。

**昼夜逆転してしまうと
始業式が辛いぞ!**

ねてぼっかり

もうすこし
ねてよー

攻略方法
めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

**体重が増えやすい
時季、気を付けて!**

たべてぼっかり

もっと
食べようよー

攻略方法
バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ゲームぼっかり

ぼくと
あそぼー

攻略方法
外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

スマホ・パソコン・ゲームなどを
使わない日を1日だけ
作ってみよう!
毎日どれだけの時間をIT機器に
使っているかを実感できますよ。
おススメの時間つぶしは
大そうじ!

毎日の健康観察を忘れずに! 始業式提出!!

- 冬休み中も毎日検温をし、健康観察カードに記録します。
- 体調が悪い時は、外出や友達との遊びも控えましょう。ご家族の方の体調が悪い時も同様です。

冬休みアウトメディアに挑戦!

心が辛い時は相談してください

いろいろなことが不安になったり、つらくなった時は、いつでも大人に相談してください。相談することで心や体が楽になることもあります。一人で抱え込まないようにしてください。

相談内容	相談機関・受付時間	連絡先
いじめ、不登校、学校生活、性格などに関する悩み 対象:小学生、中学生、高校生及び青少年(原則として18歳まで)	よい子の電話教育相談 毎日24時間	<子供専用> ☎#7300 ☎0120-86-3192 <保護者専用> ☎048-556-0874 <子供・保護者共通> Fax:0120-81-3192 Eメール:soudan@spec.ed.jp
虐待を受けた場合などの相談	埼玉県虐待通報ダイヤル 毎日24時間 児童相談所全国共通ダイヤル「189」(いちはやく)	☎#7171 ☎048-762-7533 ☎189
友人、学校、家族、自分のことなどどんなことでも相談 子供(原則18歳未満)	子どもスマイルネット 毎日10時30分~18時 (祝日・年末年始を除く)	☎048-822-7007
子供の自殺防止・いのちの電話	埼玉いのちの電話 毎日24時間(年中無休)	☎048-645-4343
どんな悩みでも (18歳以下の子供専用)	さいたまチャイルドライン 毎日午後4時~午後9時 (年末年始を除く)	☎0120-99-7777
心の健康や悩みに関する相談	埼玉県こころの電話 平日9時~17時 (年末年始を除く)	☎048-723-1447
非行、家出、いじめ等 少年問題に関する相談	埼玉県警察少年サポートセンター 月曜日~金曜日 8時30分~17時15分 (祝日・年末年始を除く)	<子供専用> ☎048-861-1152 <保護者用> ☎048-865-4152

冬休み中に新型コロナウイルスに感染した場合

- 学校閉庁日(土日祝、12月29日~1月3日)→三郷市教育委員会へご連絡ください
048-953-1111 受付時間 8:30~17:15
- それ以外→学校へご連絡ください(8:10~16:40)

アイリスホットライン

☎0120-31-8341

<https://www.svsc8080.jp/iris/>

相談受付 24時間365日受付

被害は遠い、どうしたらよいかわからないなど、不安や悩みを抱えた方などが電話ください。

性犯罪・性暴力にあわれた方をサポートしている

- 女性だけでなく男性も被害にあうことがある
- 無理やり体(プライベートゾーン=水着で隠れる部分)を触られたり、見られたりなど「嫌だな、変だな」と感じる事があった場合はすぐに相談してください。SNS上で裸の写真などを送られることも性犯罪です。