

保健だより 冬休み号

東千歳中学校 2025.12.22 No.17



明日から冬休みですね。今年も残す所あとわずか。年内に身の回りの整理をして、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね。休み明け、皆さんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています！

冬休みを元気に過ごすために

クリスマス・お正月と
おいしいものが多いけれど

食べ過ぎ注意！



テレビやゲームも面白いけれど

夜更かし注意！



お酒・たばこ
すすめられても断ろう



まだまだ流行っている

感染症に 気を付けよう



家事のお手伝いなど

すすんで体を 動かそう



普段忙しくて行けない

治療・検査へ 行こう！



～冬休み、自分の心も大切にして～

冬休みは、いつもと違う生活で、気持ちがゆれたりすることがあります。

そんな時は、一人で我慢しなくて大丈夫です。ゆっくり休んだり、

誰かに話したりするだけで、心が少し軽くなることもあります。

いつでもおうちの方や先生に頼ってくださいね。

こんな相談窓口もあります

10歳までの子どもがつながる
チャイルドライン



電話で話す



チャットで話す



気持ちをつぶやく

じかん こども
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

な や み い お う
0120-0-78310

親子の
ための
相談LINE

親子のための相談LINE
こども家庭庁
友だち 69,573

保護者の皆様へ

先日健康カードを配布しました。お子さまの心や体のことで気になる様子がありましたら、ぜひ冬休みの間に、医療機関への受診・相談をお願いします。その他、心配な点等ありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

東千歳中学校

TEL 0123-21-3300