

# ほほえみ

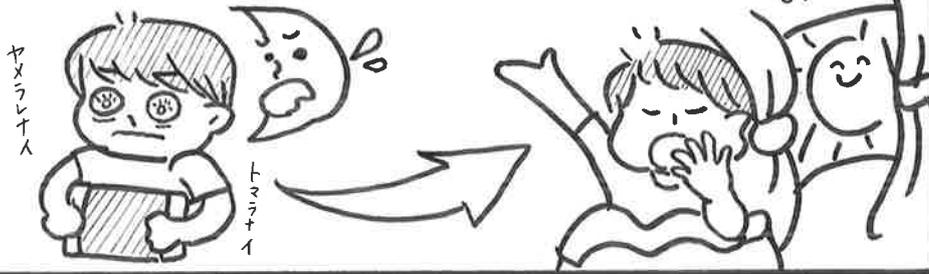
川北町立橋小学校  
令和6年8月6日(火)  
NO. 4

なつやすみ  
とくべつ号

久しぶりの登校で、朝走るのがつらかった〜という人もいるかもしれません。生活リズムがみだれると、心も体も調子をくずしやすいです。夏こそ、「朝活」してみませんか。散歩したり、読書したり…  
あなたのお気に入りの「朝活」がみつかったら、ぜひおしえてくださいな🍷

## 朝日をおびて生活リズムをととのえよう!

ゲームや動画でずっと夜ふかし、いつもの生活リズムがみだれてしまった人は、まず朝、カーテンをあけて朝日をおびることから始めよう。  
朝日には、脳をめざませたり、体内時計をととのえる効果があるよ。



## はなぢのとめかた

- ・おちついて、下をむいてすわる
- ・こぼなをきつとつよくおさえる



## ひとりで なやみを かかえていませんか。

もやもやを振り出すための相談窓口を紹介します。すべて無料です。電話だけでなく、SNSの窓口もあります。



あなたのいばしょ

チャット

24時間 365日

こどもの人権110番

0120-007-110

8:30 ~ 17:15 (月)~(金)

チャイルドライン

0120-99-7777

16:00 ~ 21:00 (毎日)

こころのほっとチャット

チャット

(受付) 12:00 ~ 15:00, 17:00 ~ 20:00  
21:00 ~ 23:00, 月曜日のみ 4:00 ~ 6:00  
月回、最終土曜日 24:00 ~ 5:00

生きづらびっと

LINE・チャット

(受付) 8:00 ~ 22:00 (毎日)

ひとりで なやみを かかえていると、だんだん 気持ちが 苦くなる 場合があります。  
家そく、友達、先生、スクールカウンセラー、電話、チャット... 周りの人や窓口にご相談してみませんか。

# 保護者の方へ

## 1. 夏休みげんきっこカードについて

7月22日(月)~26日(金)と、8月28日(水)~1日(日)は、  
「夏休みげんきっこカード」実施期間です!

- ・各チェック項目を達成できた時は、マルをつけます。
- ・生活習慣を整え、心身ともに健康に夏休みを過ごすために、保護者の方からお子さんへ声かけをお願いします。
- ・取り組みの最後には、保護者の方から一言コメントをご記入をお願いします。

## 2. 健康診断後の治療について

受診はすんでいますか?

健康診断の後、「治療のおすすめ」をもらった方は、夏休み中の受診をお願いいたします。

❗ 虫歯の治療や、視力の調整は、子どもだけの力では  
できません。おうちの方のご理解とご協力をお願いします。



## 3. 夏休み明けの心の健康について

夏休み明けには、新学期に対して不安を感じ、心身の不調がみられることがあります。  
いつも以上に、心身の健康観察をていねいにしていただくようお願いいたします。  
もし、お子さんに気になる様子や症状がありましたら、学校へお知らせください。  
2学期を前向きな姿勢ではじめられるよう、ご家庭と学校で協力していきたいと思っております。



こんなようすはありませんか?!

↳ 子どもによくみられるストレス反応

- 食欲不振, 過多
- 寝つけない
- 頭痛, 腹痛
- 甘える, 赤ちゃん返り
- 引きこもる
- 怒りっぽい, など...