

ほけんだより



上尾市立芝川小学校
令和7年12月
(冬休み直前号)



一年の終わりが近づいてきました。この一年、大きなけがや病気をせずに、元気に過ごすことができましたか？ 冬休みはお出かけする機会も増えると思いますが、感染症対策をしっかりとして、体調をくずさないように気をつけて過ごしてくださいね。



★★わすれないで「せき工チケット」！★★

せき・くしゃみがでるとき	<ul style="list-style-type: none">●マスクをつける●ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く
せき・くしゃみがでそうになったら	<ul style="list-style-type: none">●口と鼻をおおう●近くにいる人から顔をそむける
せき・くしゃみをしたあとは	<ul style="list-style-type: none">●使ったティッシュは、ゴミ箱にいれる●必ず手を洗う



いよいよ冬休み！ 規則正しく生活しましょう！

☆はやね・はや起きをしよう	☆三食きちんと食べよう	☆食後はきちんと歯みがきをしよう

☆てあらい・うがいをしよう	☆運動・お手伝いで体を動かそう	☆テレビやゲームの時間を決めよう

冬休み健康チェック表をくばります。

生活リズムをくずさないように気をつけて過ごし、
冬休みを元気に過ごしてください。また3学期、元気に
会いましょう！





2学期の保健室来室状況は…

(12月17日現在)

●病気…289人



●けが…465人



病気では、休み明けの月曜日に体調を悪くして保健室へ来室した人が多くみられました。けがでは、すりきずや打撲が多く、ちょっと気をつければ防げたけがが多かったです。

2026年は元気に過ごせるといいですね！

『アイリスホットライン』についてのおしらせがとどきました。おうちの方といっしょによんでください。

あなたのたいせつなからだとこころをまもろう！

～おねがい、しつてもらいたいこと～

- ✿ あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- ✿ とくに パンツのなか みすぎで かくれているところは ほかのひとに ぜつたいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- ✿ もしも みられたり さわられたり へんなことをされて あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら あなたのはなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！



あいりすほーとマスコット
「コバトン」「さいたまち」

-保護者（信頼できる大人）の方へ-

アイリスホットラインは、性暴力被害に遭われた方を **サポート** します

- ✿ 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、**幼いこどもたち**（年少者）が被害に遭ったものです
- ✿ 被害に遭われた方は、女性だけではありません 男性も被害に遭われています
- ✿ 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに**教えてもらえるよう伝えてください**
- ✿ 性暴力等被害専用の相談電話「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

埼玉県
刻の宿

性暴力被害相談電話 性別不問
(アイリスホットライン) 匿名OK
 密密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

0120-31-8341

048-839-8341

#8891

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

24時間
365日
受付中

コロコロあさいたまち

QRコード

相談無料

Web（メール）相談

オンライン
(Zoom) 相談

