



夏休み 臨時号



令和4年 浦和南高校 保健室

待ちに待った?! 夏休みがやってきました。予定は決まりましたか?

旅行にいくもいいし、友達と遊びにいくでもいいし、一人でリラックスするでもいいし、ペットと戯れるのもいいですね。

もちろん家族と過ごすのも親戚や祖父母と過ごすのも楽しそうですね。

先生はこの夏、スイカは絶対に食べたいです!!

さてさて、楽しい夏休みがやりますが不規則な生活に気を付けましょう。

しっかり食事をとり、よく眠り、熱中症に気を付けながら程よく運動を行い、健康な生活を心がけてみてください。

体の健康だけではなく、今回は心の健康にも注目してください。

1学期はこんなことがあったな～、これが大変だったな～、こういったことが心配だったな～など振り返りながら自分の心を見つめてみましょう。

おうちの人に相談するのも、友達に相談するのもいいことですが、実は相談機関がたくさんあることを知っていますか? ちょっとだけ話を聞いてほしい! 今誰かに話したい! この気持ちどうしたらいいのかわからない! そんな時にぜひ一人で抱え込まずに相談してみてください。もちろん先生たちもいつでもあなたのお話を聞きますよ!

相談機関(夏休み中も相談できます)

☆北教育相談室	048-661-0050
☆堀崎教育相談室	048-688-1414
☆あいぱれっと教育相談室	048-711-5433
☆岸町教育相談室	048-833-8686
☆美園教育相談室	048-711-7215
☆岩槻教育相談室	048-790-0227

月曜から金曜 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

♪さいたま市24時間子どもSOS窓口(全国共通フリーダイヤル)0120-0-78310

♪さいたま市 SNS を活用した相談窓口 午後6時～午後10時

期間: 令和4年8月25日(木)～令和4年9月5日(月)毎日

※上記以外は、月曜日と木曜日の週2回

♪なんでも子ども相談窓口(おおよそ15歳まで)048-762-7757

月・火・木・金 午前10時30分から午後6時30分

土・日・祝日(年末年始除く) 午後9時から午後4時30分

♪児童いじめ相談 048-762-7926

月曜日から金曜日(祝日・年末年始除く)午前9時から午後6時

