

# ひとりで悩まないで

いつでも相談してください。助けてと言えることを大切にしています☺

令和4年度 大石北小教育相談部



いよいよ夏休みが始まります。みなさんは夏休みをどのように過ごすのでしょうか？自由な時間が増えると思うので時間を有効に使えるといいですね！夏休み明けは、学校に来られないと思ってしまう子が増える時期です。気持ちよく2学期をスタートさせるためにも生活習慣を整え、心も体も安定した生活を送りましょう！

## 心の健康のために毎日チェックしましょう！

- ① 1日3食きちんと食べましょう。
- ② 1日15分を目安に運動しましょう。
- ③ 毎日同じ時間に寝たり起きたりしましょう。
- ④ テレビやゲームの時間は時間を決め、寝る2時間前は見ない。
- ⑤ 家族や友達とたくさん話をしましょう

この5つに気をつけて心も体も元気に夏休みを楽しみましょう！

### 〔豆知識〕

- ・毎日同じ時間に起きて、しっかりと朝食を食べましょう。朝食を食べることによって、体が目覚め午前中の活動がしっかりできます。
- ・体力が落ちてしまうと、2学期から生活についていけなくなってしまう。子供は1日12分のジョギングや散歩で学校生活に必要な体力づくりができるとされています。夕方の涼しい時間に取り入れてみてはいかがでしょうか？



【大石北小学校】 TEL 048-775-4428

【上尾市教育センター】 TEL 048-776-7600

【子どもスマイルネット】 埼玉県の電話相談窓口

TEL 048-822-7007 午前10時30分～午後6時