



れいわねんがつ
令和8年1月
さかいしりつかなおかみなみしおがっこう
堺市立金岡南小学校 保健室

あけましておめでとうございます

2026年がはじまりました。今年はどんな1年にしたいですか？

勉強を頑張る、お手伝いを頑張る、友達と仲良くするなど…

2025年にできたこと・できなかったことを振り返り、いろんなことに取り組んでみてくださいね☆



1年生 おなか元気教室



おなか元気教室では、大腸の長さはみんなの身長

より少し長い(約150 cm)ことや、いいうんちの色
は黄色っぽい色だと学びました。

最後は、ヤクルトマンと一緒に記念写真を撮りました。
毎日、はやね・はやおき・朝ごはん・朝うんちを心がけて
元気にすごしましょう。



健康な心で過ごそう



あなたの心や体の様子で、あてはまるものにチェックをしてみよう！

《心のサイン》

- イライラしたり怒ったりすることが増えた。
- 悲しくなったり、泣くことが増えた。
- やる気がない。
- 楽しいと感じることが減った。

《体のサイン》

- よくねむれない。
- 食べたいと思わない、または食べ過ぎてしまう。
- 体がだるい。

《行動のサイン》

- 集中することができなくてミスが増えた。
- 外出したくない。
- 一人で過ごすことが増えた。

こま

困ったときは…

ひとりで悩まず大人に相談することが大切です。

誰かにたよることは、はずかしいことではありません。

ほうほう

方法1 身近な大人に相談する

おうちの人や担任の先生・保健室の先生などに話してみましょう。からだのサインが続いているときはかかりつけ医に相談してみましょう。勇気を出して、自分の気持ちを人に伝えることで、頭が整理され、気持ちもすっきりすることがあります。

がっこう
学校には担任の先生や
ほけんしつ
保健室の先生以外にも
はなし
お話を聞いてくれる
せんせい
先生がいます。

スクールカウンセラーの先生

スクールカウンセラーの先生にお話し
したい人は、担任の先生か教頭先生に
伝えしてください。



ほうほう

相談窓口に連絡する

おうちの人や学校の先生などに、話しづらいときは、相談窓口でお話ししてみましょう。
ひみつを守りながらお話を聞いてくれます。名前や学校名を聞かれることはありません。



SNSで相談	電話で相談
<p>★チャイルドライン けつど 月～土 ここじ 午後4時～午後9時</p>	<p>★24時間子どもSOSダイヤル（子ども専用） 0120-0-78310 24時間365日</p>
<p>★LINEじんけん相談 げつま 月～金 こせんじ 午前8時30分 ごごじ ～午後5時15分</p>	<p>★こころホーン（堺市） 072-270-5561 24時間365日</p>
<p>☆ここからLINE追加</p>	<p>★児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783 24時間365日</p>
<p>☆あなたのいばしょチャット相談 じかんにち 24時間365日</p>	<p>★大阪府子ども専用子どもの悩み相談フリーダイヤル 0120-7285-25 24時間365日</p>
	<p>★チャイルドライン（18さいまでの子ども専用） 0120-99-7777 毎日 午後4時～午後9時</p>
	<p>★子ども家庭相談室 0120-928-704 げつか 月・火・木 午前10時～午後8時まで しゅくじつ ねんまつねんし やす 祝日・年末年始は休み</p>
	<p>★少年総合相談 グリーンライン 06-6944-7867 へいじつ こせんじ ここじ ふん 平日の午前9時～午後5時45分まで どにち しゅくじつ やす 土日・祝日は休み</p>

※電話がつながったら、「もしもし」と言って、「相談したいことがあります」と
何に悩んでいるかを、落ち着いて具体的に説明をします。