



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ょうがっこう ほけんしつ  
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<sup>ねん</sup>がはじまりました。今年<sup>ことし</sup>はどんな1年<sup>ねん</sup>にしたいですか？

勉強<sup>べんきょう</sup>を頑張<sup>がんば</sup>る、お手伝い<sup>てつだ</sup>を頑張<sup>がんば</sup>る、友達<sup>ともだち</sup>と仲良<sup>なかよ</sup>くするなど…

2025年<sup>ねん</sup>にできたこと・できなかったことを振り返<sup>ふりかえ</sup>り、いろんなこと<sup>こと</sup>に取り組<sup>と</sup>組<sup>く</sup>んでみてくださいね☆



ねんせい げん き きょうしつ  
**1年生 おなか元気教室**



おなか<sup>げん き きょうしつ</sup>元気教室<sup>だいちよう</sup>では、大腸<sup>なが</sup>の長さ<sup>しんちょう</sup>はみんなの身長より少し長<sup>なが</sup>い(約150 c m)ことや、いいうんちの色<sup>いろ</sup>は黄色<sup>きいろ</sup>っぽい色<sup>いろ</sup>だと学<sup>まな</sup>びました。

最後<sup>さいご</sup>は、ヤクルトマン<sup>いっしょ</sup>と一緒に記念写真<sup>きねんしゃしん</sup>を撮<sup>と</sup>りました。

毎日<sup>まいにち</sup>、はやね・はやおき・朝ごはん<sup>あさ</sup>・朝うんち<sup>あさ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけて元<sup>げん</sup>気にすごしましょう。



けんこう こころ す  
**健康な心で過ごそう**



こころ からだ ようす  
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<sup>おこ</sup>ったりすることが増<sup>ふ</sup>えた。
- ☐ 悲<sup>かな</sup>しくなったり、泣<sup>な</sup>くことが増<sup>ふ</sup>えた。
- ☐ やる気<sup>き</sup>がでない。
- ☐ 楽<sup>たの</sup>しいと感じ<sup>かん</sup>ることが減<sup>へ</sup>った。

### 《体のサイン》

- ☐ よく眠<sup>ねむ</sup>れない。
- ☐ 食<sup>た</sup>べたいと思<sup>おも</sup>わない、または食<sup>た</sup>べ過<sup>す</sup>ぎてしま<sup>まう</sup>う。
- ☐ 体<sup>からだ</sup>がだるい。

### 《行動のサイン》

- ☐ 集<sup>しゅうちゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>することができなくてミスが<sup>ふ</sup>増<sup>ふ</sup>えた。
- ☐ 外<sup>がいしゅつ</sup>出<sup>しゅつ</sup>したくない。
- ☐ ひとりで過<sup>す</sup>ごすことが<sup>ふ</sup>増<sup>ふ</sup>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。

学校には担任の先生や  
保健室の先生以外にも  
お話を聞いてくれる  
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  
伝えてください。



ほうほう

### 方法2

#### 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
☆チャイルドライン 月～土 午後4時～午後9時	★24時間子どもSOSダイヤル（子ども専用） 0120-0-78310 24時間365日
☆LINE じんけん相談 月～金 午前8時30分 ～午後5時15分 ☆ここからLINE追加	★こころホーン（堺市） 072-270-5561 24時間365日 ★児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783 24時間365日 ★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
☆あなたのいばしょチャット相談 24時間365日	★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 ★子ども家庭相談室 0120-928-704 月・火・木 午前10時～午後8時まで 土・日・祝日は休み ★少年総合相談 グリーンライン 06-6944-7867 平日の午前9時～午後5時45分まで 土・日・祝日は休み

※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。