

## 川口市立戸塚南小学校のみなさんへ

さあ、明日から夏休みです。本来であれば、「○○をしてみたい！○○にしてみたい！」と、夏休みだからできる体験も多くあります。しかしコロナウイルス感染症の影響もあり、やってみたいことや挑戦したいことが、うまくいかないこともあるかもしれません。

また、学校があるときは、朝起きて、早く寝てという習慣がありますが、夏休みは、生活リズムが乱れやすい期間でもあります。生活リズムを整えて、心と体の健康を大切にしていましましょう。

自分ではやめたいのにやめられない。何度も失敗してしまうことなどが出てくるかもしれません。もし悩みや不安があれば、一人で考えるのではなく、必ず顔がわかり話ができる人に相談をしましょう。また、友達から相談をされる人もいます。もし解決できないようなことを相談されたら、おうちの人や学校、下にある電話番号の相談できる機関などに連絡をしてみましよう。みなさんを助けたり応援してくれたりする人は、たくさんいます。

みなさんが元気な姿で2学期をスタートできることを学校の先生みんなで楽しみにしています。

	そうだんきかん	でんわばんごう	そうだんできるじかん
1	よい子の電話きょういく相談	0120-86-3192	毎日24じかん
2	子どもスマイルネット	048-822-7007	毎日10:30～18:00 (祝日はできません)
3	埼玉いのちの電話こどもライン	048-645-4343 0120-783-556	毎日24じかん 毎日16:00～21:00
4	さいたまチャイルドライン	0120-99-7777	毎日16:00～21:00
5	埼玉県こころの電話	048-723-1447	平日9:00～17:00
6	埼玉県けいさつしょうねん サポートセンター	048-861-1152	月～金 8:30～17:15

