

しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生・中学生の
みなさんへ

はやね はやお あさ
“早寝・早起き・朝ごはん”
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしましょう



せきやくしゃみをするときは
エチケットを
まも
守りましょう

じかん
時間をかけてていねいに
てあら
手洗い・うがいを
しましょう

がっこう やす あいだ
学校が休みの間の
いえ す かた
家での過ごし方

おうちの人と一緒に
しょうほう
情報は正しく
えら
選びましょう



でんわ
電話でもメールでも
はなし かぞく ともだち
家族や友達と
話をしましょう

うんどう おんがく かいわ
運動・音楽・会話などで
じぶん
自分なりのリラックスタイムを
つく
作りましょう



あま しんぱい げんき で かな
でも、甘えたい・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・イライラする…

いま きも とき
今はみんながこのような気持ちになりやすい時です。ふつうのことなので、まず身近な人に相談してみましよう。

さいたまけん そうだんぼしょ
埼玉県の相談場所

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0001/news/page/2019/documents/19>

0418-0101.pdf

つらくなったら
おとな そうだん
～大人に相談～

あけおしきょういく
上尾市教育センターでも
でんわそうだん
電話相談できます！
048-776-7600

上尾市教育委員会
教育センター