

ほけんだより 8月

令和7年8月27日(水)

保健室 木村 智子

新学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？思い出に残ったことなど、いろいろな話を聞かせてくださいね。

長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日は続きます。体調管理をして、健康第一に2学期も過ごしましょう。



9月の予定

2日(火)：二測定 低学年

3日(水)：二測定 中学年

4日(木)：二測定 高学年

8日(月)：脊柱側彎症検診 5年生と対象者

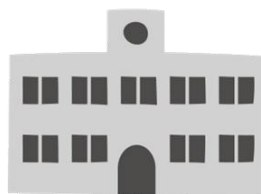
10日(水)：検尿 全員

11日(木)：検尿予備日

18日(木)：秋の歯科検診 対象者のみ

- * 脊柱側彎症検診の対象者には個別にお手紙でお知らせします。
- * 歯科検診の対象者は、春の検診でCO(要観察歯)やGO(歯肉炎経度炎症)があると言われた人、治療が必要と言われたけど歯科を受診していない人、春の検診を欠席した人が対象となります。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



秋

は気持ちの切りかえの季節？

夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていくこの時期「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でもそれは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれてしまった生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときは「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に10分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸する。朝ごはんを食べる。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。

毎日をもっと気持ちよく過ごせますように。



誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第1歩。保健室でも力になります。



2学期のスクールカウンセリング *曜日は木曜日です

○ 9月18日 ○ 10月16日 ○ 11月13日 ○ 11月27日 ○ 12月11日

- 相談時間：10時30分～17時まで(最終開始時間16時20分) * 1件あたり 40～50分程度です。
- 相談場所：1号館1階小会議室

相談は予約制です。相談を希望される場合は教頭(藤井)もしくは、担任、養護教諭(木村)までご連絡ください。

心身のモヤモヤや心配事など、専門的な相談をしたい場合にご活用ください

○「この不安は病気なの？頼れるメンタルクリニックの探し方」

○大阪精神診療所協会 ホームページ

<https://youtu.be/rEsw5mdhouE>



<https://daiseishin.org/>



ほけんだよりはチームスで配信したり、学校ホームページにも載せています。ご活用ください。