



ほけんだより

9月号



令和6年 9月
帯山西小学校
保健室

あつという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、どんな夏休みでしたか？
勉強や部活を頑張った人、家族や友達と楽しい思い出を作った人、家でのんびり過ごした人…きっといろいろな人がいますね。ぜひ夏休みの思い出を教えてください。さて、2学期は一年で一番長く、行事も盛りだくさんです。充実した毎日にするために、健康管理をしっかりとしていきましょう。



夏休み明けに多い健康トラブルは...？

トラブル①

おなかがいたい



夏休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張などから腹痛が起こりやすくなります。

トラブル②

あたまがいたい



睡眠不足により頭が痛くなる人が多いです。夏休み中に夜更かしの癖がついていませんか？

トラブル③

けがをした



夏休み中に体力が落ちてしまった人もいます。体を動かすときには準備運動をしっかりとし！！

夏休み明けは、上に載せたような理由で保健室に来る人が多くなる傾向にあります。体と心を早めにお休みモードから学校モードへと切り替えられるようにしましょう。もし、自分ではどうしてもないくらい、つらい、しんどい、と感じたときは、おうちの人や学校の先生など、相談できる人に相談してみてくださいね。

けんこうビンゴにチャレンジ！

夏休みが終わって、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか？2学期を元気に過ごせるよう、パーフェクトを目指してチャレンジしてみましょう。できているところには○をつけましょう。いくつビンゴがそろうかな？

石けん手洗い 20秒	おてつだい (お風呂そうじ)	早ねする	かがみを見ながら 歯をみがく	季節の物を食べる
朝のしたくを自分 からする	自分の好きなおところ を3つ言う	つめを短くする	ゆぶねにつかる	ハンカチティッシュ をもってくる
ねる1時間前に 画面をけす OFF	おてつだい (上ぐつあらい)	FREE(はじめに○)	こまめに水分補給	おてつだい (食事のかたづけ)
にがてな野菜を食 べてみる	すずしい時間に 運動する	ランチマットを もってくる	早起きする	しせいをよくする
でかけるときには ぼうしをかぶる	部屋をかん気する	おてつだい (洗たくものたたみ)	画面を見たら目を 休ませる	朝ごはんを食べる

相談の先生方の来校日 (9月) ...カウンセリング予約は担任または保健室まで*

白鳥さとし先生

9月17日(火)
9:00~12:00

三原ななえ先生

9月11日(水)
9:00~12:00

宮地けいご先生

9月4日(水)
9:00~12:00

井上なおこ先生

9月の月曜・金曜
10:15~13:45