

9月ほけんだより

令和7年8月28日
氷見市立湖南小学校
保健室

9月の保健目標

安全を考えて
運動しよう

夏休みが終わり、新しい学期が始まりました。9月は暑さとすずしさが入りまじり、体調をくずしやすい時期です。早ね・早起き・朝ごはんを生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

心や体の調子がすぐれないときは、一人でかかえこまずに声をかけてくださいね。

9月の保健行事

2日(火) 身体計測・視力測定 1~3年生

3日(水) 身体計測・視力測定 4~6年生

元気に過ごす秋のひけつ

まいにち じゅうぶん
毎日、十分なすいみんをとろう

あさ 朝ごはんを必ずとりましょう

てあらい
手洗い・うがい



文部科学省が全国の児童生徒を対象に行った調査を基に作図(2015)

『生活習慣は自分づくり』

左のグラフからも分かるように、睡眠時間や朝ごはんなど、生活習慣は心の調子と関係があります。

2学期も元気に楽しく過ごせるよう、十分な睡眠をとったり、毎日朝ごはんを食べたりするようにしましょう。

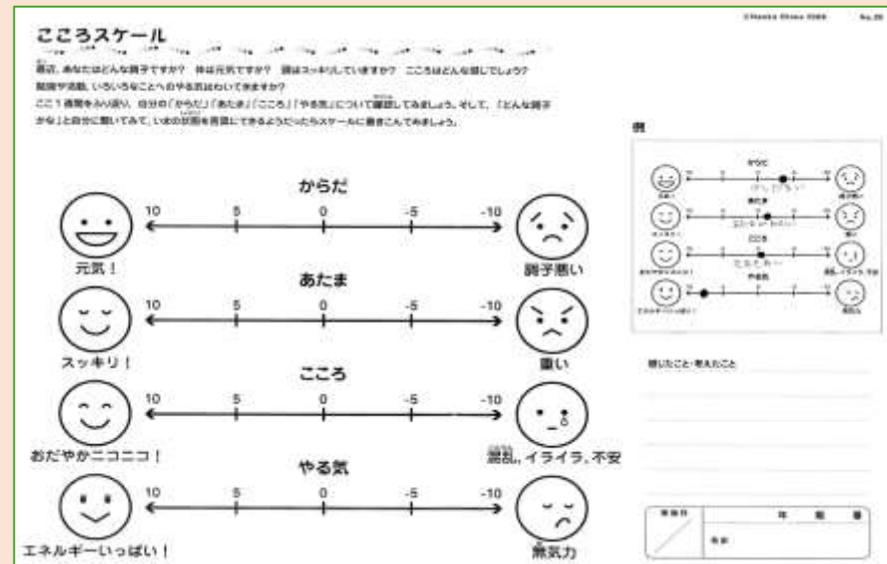
『とやまげんきっこチャレンジ』で楽しく運動しよう!

運動は、体だけでなく心のリフレッシュにもつながる大事な習慣です。ぜひ学校や家庭で「とやまげんきっこチャレンジ」を活用し、楽しく運動しよう!



こころの元気も大切に

新学期がスタートしました。体と心の調子はどうですか?ほんの少しの時間でも、1日の中に、自分の心や体の調子を見つめる時間ももてるといいですよ。下記のワークシートに自分の様子を書きこんでみるのもおすすめです。



保護者の方へ

「なんとなく元気がない」と感じたり「行きたくない」「つらい」と言ったりしたときは、まずは話を聴いてあげてください。否定せずに耳を傾けることが安心につながります。必要なときは、学校(担任、教頭、保健室等)や右記の相談窓口へご相談ください。

○24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

子供も保護者もかけられます。

○チャイルドライン(18歳まで)

0120-99-7777

午後4時~午後9時まで

