

2026年

金沢市立戸板小学校

令和8年9月11日

戸板小学校保健室



ほけんだより

夏休みから2週間がすぎましたが、生活リズムは学校モードにリセットできましたか？一旦くずれたリズムがなかなかもどらず、体調や気持ちにも影響することがあります。

また、暑い日とすずしい日があって、体調をくずしやすいですね。夜はゆっくりお風呂に入り、早めに寝るようにしましょう。週末は、おでかけするのも気分転換になりますが、ゆっくりお家ですごす時間も大切にしましょう。

スクールカウンセラー

9月・10月の来校日

時間:9時30分～12時30分

○9月15日、29日

○10月6日、13日、27日

ご予約はお気軽に

「わたしの健康」にサインをおねがいします

身体計測を行っています。「わたしの健康」を持ち帰りましたら、ご確認いただき、押印またはサインをお願いいたします。

もし、身長伸びや体重の増減、最近の体調などで心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

☐ 身体測定 8ページ

☐ 心臓検診(1年生のみ) 2ページ

※二次検診を受かれた方の結果については、もうしばらくお待ちください。

身体測定後は
保健指導を行
いました。裏面
をみてね。



インフルエンザの流行について

9月に入り、県内ではインフルエンザの発生が続いています。8月31日～9月6日の週にも、インフルエンザによる学校等での集団感染が報告されています。

また、新型コロナウイルス感染症の増加もみられ、注意が必要です。

本校では、今のところインフルエンザの報告はありませんが、警戒を強め、手洗い、換気等、感染予防に注意していきます。ご家庭でも予防にご注意いただき、症状がある場合には受診して、医師の指示に従い、学校をお休みさせていただきますようお願いいたします。

よぼうしましょう



てあらい



せきにはマスク



はやくねよう



むりせずお休み



身体測定の後に ミニ保健指導を行いました

身体測定後は、短い時間ですが、各学年に応じた内容で保健指導を行いました。健康に関する情報は、知っていて当然と思われることでも、子どもにとっては、初めて聞くことであったり、わかっていても実行はできていないということが多いです。

「早寝」「早起き」「朝ご飯」「歯みがき」等、大切なことを日々の生活の中で、繰り返し伝えていきたいですね。

9月のミニ保健指導

- 1年:保健室の使い方
- 2年:自分でできるけがの手当て
- 3年:バランスよく食べよう
- 4年:もっと成長する方法
- 5年:姿勢良く立とう
- 6年:生活習慣病って何？

最近の保健室から 子どもが「学校に行きたくない」と言ったら…

夏休みが終わり、2週間ほど経ちました。生活リズムや環境の変化に、少しずつ疲れが出てくる時期です。「なんとなく学校に行きたくないな…」という気持ちになる子もいます。そんなとき、保健室ではこんなことを大切にしています。ご家庭での声かけのヒントになれば幸いです。

① まずは、ゆっくり話を聴く

「どうして？」と急いで理由を聞くのではなく、「そうなんだね」「どう思ったの？」と、まずは気持ちを受け止めます。安心して話せる時間と場所づくりが大切です。横に座って聴くのがよいです。

② 理由を急いで探さない

「学校に行きたくない」理由が、子ども自身にも分からないことがあります。すぐに答えが出なくても、「また何か思ったら教えてね」と伝え、少し時間を置いてみます。

③ できそうなことを一緒に考える

「行く・行かない」の二択ではなく、「午後から行く」「保健室で少し休んでから行く」など、その子にできそうな方法を一緒に考えます。まずは「これならできそう」という小さな一歩から。

④ 「楽しかったこと」にも目を向ける

「嫌なことはなかった？」ばかり聞きがちですが、「楽しかったこと」「嬉しかったこと」「楽しみなこと」も聞いてみます。見方が変わったり、自信につながったりすることがあります。

⑤ 好きな話をしたり、いろいろな人と話したりする

好きなことや遊び、「推し」の話など、一見関係のない話が気持ちの切り替えにつながることもあります。また、家族や先生など、いろいろな人と関わりながら、その子に合った方法を一緒に探していきましょう。

「学校に行きたくない」という言葉の裏には、疲れや不安、ちょっとした困りごとなど、様々な気持ちが隠れていることがあります。

ご家庭と学校で一緒に子どもの気持ちを見守りながら、その子に合った方法を探していけたらと思いますので、お気軽にご相談ください。

