

令和6年9月2日

ほけんだより 元気! 笑顔!

金沢市立戸板小学校 保健室

長い夏休みが終わり、学校に子どもたちの真っ黒に日焼けした顔と元気な声もどってきました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活を送り、休み明けの体調を整えていきましょう。

スクールカウンセラー来校日

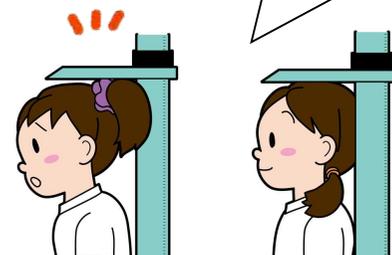
時間:9時30分~12時30分

3日(火)・10日(火)
17日(火)・24日(火)

身体計測の時間に
下記のような内容で、ミニ
保健指導を行う予定です。

- 1年:保健室の使い方
- 2年:けがの手当て
- 3年:バランスよく食べよう
- 4年:成長する方法
- 5年:よい睡眠
- 6年:深呼吸してみよう

【おねがい】
しんたいそくていのときは、
かみを上のほうでむすばず、
下のほうでむすんできてね。



9月の保健行事

日にち	行事	学年
3日(火)	心臓検診	1年生
9日(月)	身体計測	6年生
10日(火)	身体計測	5年生
12日(木)	身体計測	4年生
13日(金)	身体測定	3年生
17日(火)	身体計測	2年生
18日(水)	身体計測	1年生

9月2日~24日まで
養護教諭の教育実習生が
保健室で実習しています

金沢大学の
です。
ほけんしつにきたときは、
きがるにこえを
かけてください。



夏休みモードをリセットしよう

モードチェンジのボタンはこちら↓

- なつやすみモード
- がっこうモード

<ul style="list-style-type: none"> ●しゅうまつもへいじつもおなじじかんにおきる 	<ul style="list-style-type: none"> ●おきたらカーテンをあけてあさひをあびる
<ul style="list-style-type: none"> ●ひるまはからだをうごかしてあそぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ねるまえにベッドやおふとんでゲームやスマホをしない

保護者のみなさまへ 新学期、こんなサインに注意!

体がだるい 熱っぽい
イライラする 食欲がない
やる気がない 下痢 便秘など

夏バテかな?



今年の夏はとても暑かったですね。夏バテの原因のひとつは自律神経の乱れです。冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来したり、寝る時間が遅く、不規則な生活を送っていると、活動するときに働く交感神経とリラックスする時に働く副交感神経のバランスがくずれ、夏バテの症状がでます。生活リズムを整えて、軽く汗を流す運動をするようにしましょう。また、冷たい食べ物は控えて温かい物を食べるようにしたり、ぬるめのお風呂につかったりするのもよいでしょう。

ぼんやりしている 喜怒哀楽が激しい
原因のわからない痛み 元気がない
眠れない 夜尿が始まる・増えるなど

ストレスサインかな?



長い夏休みの後は、ストレスや不安を感じやすい時期です。お子さんのストレスサインが、時には「困った行動」と感じられることもあるかもしれません。「困った行動」は「お子さんが困っているサイン」と考え、ゆったりとした雰囲気の中で、目と目を合わせ、お話を聞いてみてください。週末はおでかけするよりも、家でゆっくりすごすのがおすすめです。また、ご家庭と学校が協力して、早期に対応することが大切ですので、お子さんに気になる様子がみられましたら、学校にもお知らせください。