

# ほけんだより

## 9月号

令和5年9月  
入田小学校ほけんしつ

夏休みがおわり、2学期がスタートしました。夏休みは楽しく、元気に過ごすことができましたか？  
2学期は楽しい行事がいっぱい待っています。もうすぐ運動会の練習もはじまります。「はやね・はやおき・あさごはん」をこころがけて、早く学校の生活リズムにもどれるようにしましょう。まだまだ暑いので、熱中症にも注意が必要です。



9月6日(水) 身体測定・視力検査  
1~6年生



おうちの方へ

### 新学期の保健室から

夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みは健康に過ごすことができましたでしょうか？  
「がんばらない」で生活してきた夏休みも終わり、「がんばること」が求められる生活が始まる9月当初は、体だけでなく、心も疲れやすいものです。ぜひ、毎日「がんばっている」お子さんを認めながら、心身の小さな変化や不調を見逃さないように見守っていただけたらと思います。よろしく願いいたします。

新学期がはじまった学校は、楽しかった夏休みの思い出を話してくれる子どもたちの笑顔でいっぱいです。ぐっとお兄さん、お姉さんになったような頼もしさを感じることもあります。しかし、新学期に向けて、「体も心も準備万端!」とはいかない子どもたちもいるようです。新学期のはじめは、「おなかがいいたい」「頭が痛い」「やる気がでない」など、体や心の不調を訴える子どもたちが特に多くなる時期でもあります。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけてください。そして「いってらっしゃい!」と笑顔で学校へ送り出してあげてください。体も心も元気いっぴいに過ごすために大切なことではないかと考えています。

2学期も子どもたちの体と心に寄り添える保健室を目指してまいります。お子さんのことで気になること、心配なこと等ありましたら、いつでもご連絡ください。



## 気をつけて! ケガするカモ!?



ポイントは...!

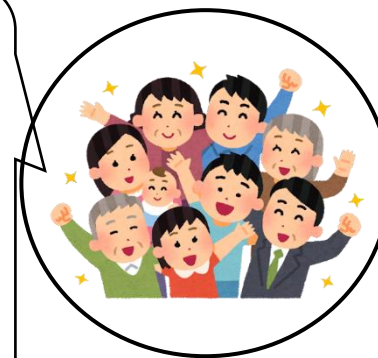
- 物を正しく使う
- ルールを守る
- まわりの人のことを考える

「自分はだいじょうぶ」「少しくらい」と思っていると、大きなけがにつながることもあります。どうすれば、けがをふせぐことができるか考えてみましょう。

## ぽかぽかだより No.5

みなさんは、1日を過ごす中で、ささいなことから、いやな気分になったり、ちょっと気になったり、イライラしてしまったりしたことがあると思います。それが積み重なって、不安や、悩みがどんどん大きくなっていても、「こんなことで悩んでいるのは私だけかも...」と、誰にも言えずにひとりで抱えこんでいませんか？そんなときには、他の人に話してみましょ。誰かに話を聞いてもらうだけで、心が軽くなります。「悩んでいるのは、自分だけじゃないんだ」「わかってもらえた」と、安心できます。

話を聞いてもらえ  
そうな人であなたが  
一番に思い浮かべ  
る人は誰かな？  
家族、ともだち、  
学校の先生、近所  
の人？勇気を出して  
相談してみてね。



ちょっと言いにくいと思ったら、こちらでも、相談できます。

- 24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310(無料)
- こころとからだのサポートセンター  
(総合教育センター)  
088-672-5200(平日9~17時)

徳島市(名東郡)小学校養護部会Aブロック作成