

ほけんだより

令和7年9月9日(火)
せらひがし小学校
保健室

せいかつ 生活リズムをととのえよう！

なつやす 夏休みがおわって、「なんとなく、からだがだるい」という人はいませんか？

からだがだるい理由は、^{りゆう}夏休み中^{なつやす ちゅう}のゆったりした生活^{せいかつ}から、学校があるときの生活^{せいかつ}にもどれていないからかもしれません。生活^{せいかつ}見つめ直し^み週間^{なほ しゅうかん}がおわっても、「はやね」・「はやおき」・「あさごはん」で生活^{せいかつ}リズムをととのえていきましょう！

こんなときにほけんしつに^き来てね！

☆けがをしたとき



☆からだがしんどいとき



☆こまっているとき



しんちょう たいじゅう
☆身長や体重を
はかりたいとき



☆きもちがしんどいとき
げんき
元気がでないとき
(イライラ・不安・涙^{なみだ}がでる)



☆おしっこやうんちが
もれたとき



☆からだのことで
知りたいことが
あるとき



☆なやみがあるとき
(学校・家・勉強^{べんきょう}・友達^{とも}たちなど)



～みなさんへ～

♡ ほけんしつへ行くときは、
担任^{たんにん}の先生^{せんせい}に伝えてきてね。
(※なやみごとなど、伝えにく
いときは、直接^{ちよくせつ}ほけんしつ
にきてね。)

“**こころのコップ**”を知っていますか？

“こころのコップ”はみなさんのこころのなかにあり、人によって大きさがちがいます。そして、このコップの中には、こころのなみだ（つらい・かなしい・くるしい・イライラ・もやもや・不安な気持ち）がたまっています。コップのなみだがあふれると、元気がなくなったり、頭やおなかがいなくなったり、学校に行きたくなくなったりします。そんなときは、一人ではまんせず、保健室にお話しにきてください。いっしょに気持ちがかるくなる方法をかんがえましょう。

「なんとなくもやもやする」、「何と言ったらいいかわからない。でも、気持ちがしんどい。」



こんな時ってありますよね。自分の気持ちをうまく言葉にできなくても大丈夫です。ゆっくり話をしながら、気持ちを整理していきましょう。



こころのコップ

ケガをしたときは、こんなことを教えてね！

ケガをしたときは、みなさんが話してくれる情報がとても役に立ちます。

できるだけ、ケガをした時のことをくわしく教えてください。

①いつ 「大きいけい」「2時間目のおわりごろ」など

②どこで 「きょうしつ」「うんどうじょう」「かいだん」など

③なにをされていて 「おにごっこをされていて」など

④どこが 「て」「ひざ」「みぎあし」「ひだりあし」「あし」など

⑤どうなった 「ともだちのあしにひっかかってこけた」など

