







ほけんだより 9月

No.5 令和6年9月 柏六小 保健室



夏休みも終わり、いよいよ2学期がはじまります。休み中は、ゆっくり過ごすことができましたか？学校が始まると、校外学習や行事など勉強以外の活動もたくさん！ゆったりしていた生活リズムから、学校生活のあるリズムに戻るのが大切です。生活リズムのポイントをチェックリストで確かめてみましょう。

- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た** 
- 朝ごはんを食べた** 
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った** 
- 外遊びやスポーツをした** 
- おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)** 
- 夕ごはんを食べた** 

9月1日は防災の日

最近も、大きな地震があったり、心配になるできごとが起きていますね。もしも、地震や災害が起こった時の備えは、していますか？ものの備えも大切ですが、逃げるときには、どこに逃げる、どう行動するなど確認していますか？



学校での避難訓練もありますが、同じようにおうちでの避難訓練や家族で確認することも大切です！ぜひ話し合ってみてくださいね。

保護者の方へ

～子どもの笑顔のために～

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。

もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、みんなで協力しましょう。



保健室前には、お悩み相談ポストがあります。箱の横には、記入できる用紙もあります。もちろん自分の持っているメモなどでもよいです。心配なことや不安なこと、話してみたい、聞いてみたいなど、聞いて欲しいことがあれば、いつでも入れられますので、ぜひお子様にも紹介していただければと思います！ご協力、よろしくお願いいたします。

お待ちしております

