

# ほけんだより



令和5(2023)年9月

浦郷小学校 保健室

夏休みが終わって2週間が経ちました。夏休み明けすぐから市内の小中

学校でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行による学級

閉鎖が行われています。浦郷小学校でも全体的に欠席人数が増えていて、

流行のきざしがみられます。発熱した際は医療機関へ受診し、検査での診断

結果を学校へお知らせくださるようお願いいたします。また、今までも行っている

ことですが、食事前などに手をしっかり洗うこと、教室でのマスクの着用、

生活リズムを整えて体の免疫力を高めるなど、もう一度、自分でできる

感染症予防について、一人一人が心がけて生活していきましょう。

9月の保健目標

## 「規則正しい生活をしよう」

先週は栄養士の佐藤先生と一緒に「生活リズムに

ついて」の保健・給食指導を行いました。おうちの

人に協力してもらいながら、少しずつ生活リズムを

整えて、元気に過ごしましょう。また、あわせて生活

リズムについての小冊子(「学校と家庭で育む

子どもの生活習慣」と「健康・元気チャレンジ」)

を配布しています。保健・給食指導で聞いたことを

思い出しながら、読んでみてくださいね。



## \*\*\* 歯科教室のお知らせ \*\*\*

9月14日(木)~20日(水)に歯科教室を行います。感染症予防のため、歯垢染め出し液の使用や歯みがきの実技指導は行いません。また、保護者の方の参観もありませんので、ご承知おきください。手鏡や模型、視聴覚教材などを使用しながら、歯みがきの仕方について学習します。

### 【準備するもの】

【1・2・3・4・6年生】①手鏡 ②健康手帳

【5年生】①手鏡 ②健康手帳 ③セロハンテープまたは、のり

## \*ふれあい相談員・スクールカウンセラーのお知らせ\*

みなさんの教室へ、ふれあい相談員の長澤先生やスクールカウンセラー

の大野先生がいらっしゃったときは、ぜひ声をかけてみてくださいね。

ふれあい相談員:長澤先生	スクールカウンセラー:大野先生
9/7(木)、12(火)、14(木)、 9/21(木)、22(金)、 9/26(火)、28(木)	【金曜日10:30~16:00】 9/8、9/22、10/6、10/20、 11/10、11/24、12/8



## \*\*\* 保護者の方へ \*\*\*

面談を希望される方は日時の予約を行いますので、教頭または保健室へ

(865-3921)ご連絡ください。また教室の改修工事が終了するまで大野

先生との面談場所は、図工室(5棟2階)または理科室(1棟1階)に変更と

なります。面談の際は場所をご案内しますので、保健室へお声がけください。

# みなさんの 1心げんき!?! ストレス度チェック!!

**START**  
はい いいえ

あす 朝、気持ちよく おきられる!  
おは よう!

まい 毎日が楽しい!  
HAPPY!  
ラン

あぐかーっとしたり  
イライラする

かたがこる  
ゴリ

べんぴ やげりを  
くりかえす  
うーん

なんでも 悪いほうに  
かんがえてしまう  
どうせ どうせ

寝 なかなか  
ねおれない  
ギン

このゴる  
食べたくない  
おなか すかない

なにを やっても  
あぐにつかれり

気分が 悪くなる  
ことが 多い  
ほけんしつ  
いこうよ!

寝 だちと 話すのが  
めんどうくさい  
ごめん

**元気いっぱい!**  
あか げんき  
いつも 明るく 元気な あなた!  
その ちょうし!!

ちよっと おつかれ?  
たまには ゆっくり 休んで  
リラックサス!

**SOS!**  
なやんでいるなら だれかに  
はな 話してみ!  
らくになるかも...

## ストレスとうまくつきあおう



あそび、学び、心配をかけることは、こどもの仕事です。  
もし、ねむれなかったり、イライラしたり、いやな気持ちが続いたり  
している人は、ストレスがたまっているのかも  
しれません。あなたが安心してはなせる人に  
話を聞いてもらったり、自分の気持ちを楽に  
する工夫をかんがえてみたりしてみてください。



## きもちをらくにするくふうをかんがえてみよう

- 好きな音楽を聞く (Illustration: Girl listening to music)
- 料理する・食べる (Illustration: Family eating together)
- 体を動かす (Illustration: Boy running)
- お風呂に入る (Illustration: Boy in a bathtub)
- とにかくねむる (Illustration: Girl sleeping)
- テレビや映画を見る (Illustration: Boy watching TV)
- 本を読む (Illustration: Girl reading a book)

◆おとなも、こどもも、そうだんできます◆  
よりそいホットライン(24じかん・むりょう)  
0120-279-338

