

すこやか

令和8年8月28日
甲佐小学校 保健室

長い夏休みが終わって、久しぶりの学校生活がはじまります。ドキドキしている人もいるかもしれませんね。心の元気は体の元気とつながっています。体のリズムを整えると、心も元気になるですよ。まずは、はやねはやおきあさごはんで体のリズムを整えてすごしましょう！



心配なことがあると、ドキドキしたり、不安になったり、イライラしてしまったり、することは、誰にでもよくあることです。そして、私たちの心は回復する力も持っています。息をふ～っとはいて、力をぬいたり、好きで楽しいと思えることをする時間をつくったり、それでも心配が消えない時は、話せる人に話したりして、心も楽にしていきましょう。

県教育委員会の HP を紹介します。心のお話がたくさんのっていますので、ぜひご家族でごらんください。

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/132/276100.html>



+ 応急手当クイズ

友だちがケガをした! どうする!?

大変です! 友だちがケガをしました! あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう



- | | | |
|---|---|--|
| <p>① 保健室から消毒液を借りてくる!</p> <p>② 水で洗って傷口をきれいにしよう</p> | <p>① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう</p> <p>② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!</p> | <p>① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!</p> <p>② 傷口に触らないように、血をふき取ろう!</p> |
|---|---|--|



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか?

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切です。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。さね。



