

# ぽかぽか



ほけんだより No.8  
令和7年度 9月号  
中北小学校保健室

9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きそうです。2学期は、さまざまな学校行事があります。心とからだを学校モードに切り替えていきましょう。



ほけんもくひょう

せいかつ 生活リズムを整えよう ととの けがを防ごう ふせ

勉強や友だちとの楽しいとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

基本は、「早ね・早起き・朝ごはん」です。そのほか、お風呂にゆっくりつかったり、自分の好きなことをしてリラックスタイムをとるのもいいですね。



気をつけて! /

けがをしやすいのはこんなとき



すいみん 睡眠・栄養不足

集中力が下がり  
注意が散るため



な 慣れていない

動きに無理が出て  
失敗しやすいため



イライラしている

冷静さを欠き  
動きが乱れるため



いそ 急いでいる

周囲への注意が  
不十分になるため

保護者の皆様へ



## 保健関係

9月の予定

4日（木） 身体測定・保健指導



8月の大雨により、被害に遭われたご家庭には、心よりお見舞い申し上げます。

今回の災害で、「災害発生時にどう対応していくべきか」「何を事前に準備・把握していくべきか」など考え、見つめ直すことに繋がりました。一方で、ご家族や周囲の地域の方々との関わり、日々の報道、SNS等の様々な情報に溢れることから受ける、精神的な「疲れ」も心配です。不安や不眠などのストレス反応が現れることは、誰にでも起こり得ることです。私は、子どもたちの日々の様子を観察することを通して、心の変化に早期に気づき、受け止め、そして寄り添える存在でありたいと思っています。

子どもたちにとって安心な学校生活となるよう、見守っていきます。2学期も、どうぞよろしくお願ひいたします。

## いきいきウィーク期間がやってきました！

子どもたちに基本的な生活習慣を育成するための取組を県下一斉に実施する、「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」（8月25日～9月15日）があります。保護者様とお子様にそれぞれチラシを配布しますので、チャレンジについてもご家庭で確認されてみてください。お子様へは、保健指導時に配布します。

令和7年度（2025年度）くまもと 早ね・早起き いきいきウィークで検索

こんげつ  
今月のまちがいさがし！ ★まちがいは7つ！ 答えは保健室にあります★

