



令和8年9月1日
人吉市立大畑小学校
保健室
第5号

2学期は、持久走大会や犬童球溪顕彰音楽祭、秋の遠足などいろいろな行事があります。健康で楽しく、学校生活を送るために、自分で生活を整えていきましょう！

生活リズムを整えよう！

特に、夜のすいみんを大切にしましょう。

スイッチ ON！

朝、起きる！

☆朝起きて、日の光をあび
ましょう。

☆体の時計がリセットさ
れます。



朝ご飯を食べる！

☆朝ご飯は、午前中の活動
へのエネルギーになりま
す。

☆頭と体に栄養を届けま
しょう。



スイッチ OFF！

夜、ねる！

☆体をしっかりと休めて
あげましょう。

☆寝る前は、デジタル機器
をひかえて、頭を休めま
しょう。



保護者のみなさまへ

令和8年度熊本地震では、直接被害を受けた方だけでなく、ご家族や知人が被災地域にいる方、過去の災害体験を思い出した方、報道やSNSを通じて大きな衝撃を受けた方など、多くの人の心や体に影響があったかと思います。また、子どもは不安や恐怖を言葉でうまく表現できないこともあります。発災から1か月は経ちましたが、気になる様子がある場合は、遠慮なくご相談ください。学校でもお子様の様子をよく見守り、支援していきたいと考えております。

学校では、心の専門家のスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを依頼することができます。子ども本人が相談したり、保護者の皆様がお子様のことでお話をしたりすることができます。「こんなことくらいで…」と思わずに、どうぞお気軽にご利用ください。

スクールカウンセラーへのご相談例

○お子様の様子について

- ・学校に行きたがらない
- ・朝起きるのがつらそう
- ・家でイライラしている
- ・元気がなく口数が減った
- ・友達関係で悩んでいるようだ

○ご家庭や子育てについて

- ・こどもへの接し方や声かけに迷う
- ・イライラして叱りすぎてしまう