

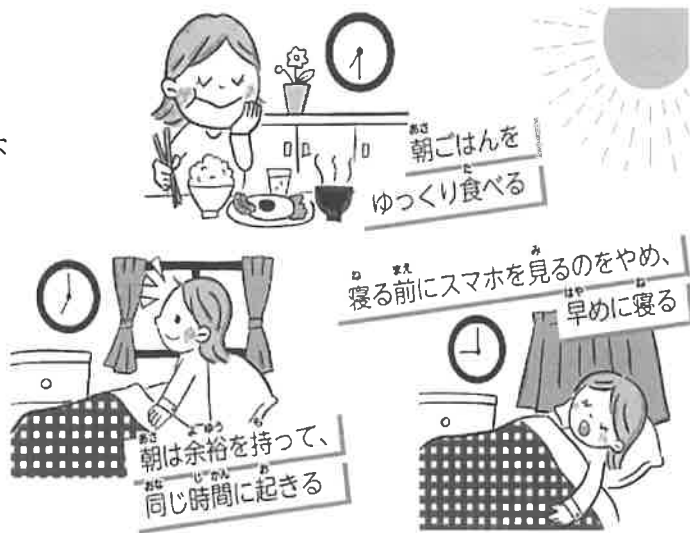
ほけんだより 9

令和5年 9月 1日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

とっても暑い日が多かった夏休みでしたね。みなさんは、元気に楽しく過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないようにするため、楽しく学校生活を送るためにも、早く生活リズムを整えましょう。

学校モードに戻すためのポイント↓

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



保護者の皆様へ

9月のスクールカウンセラー来校日は9月5日（火）です。相談等あられるご家庭は、担任へご連絡ください。

なお、相談件数が多い場合は、来月以降になる場合があります。ご理解よろしくお願ひいたします。

夏休みに、歯科・眼科を受診されたご家庭は結果を早めに学校へご提出ください。



けがは、どんなときが多かったですか？
けがをしたとき、どうしていますか？

ケガ
をしやすいのは
こんなとき!?



こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン 0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。