

ほけんだよい

長倉小学校
保健室

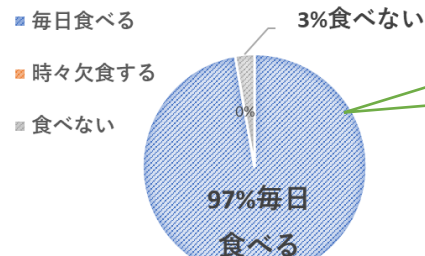


9月の保健目標
けがに注意して体を
きたえます。

夏休みは元気にすごせましたか？暑くてなかなか外で活動する時間もなかったと思います。2学期が始まってまだしばらくは暑い日が続きます。熱中症にならないように少しずつ体をならしいきましょう。

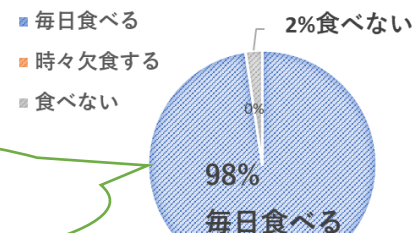
健康を見つめなおすアンケート(朝食について)

1・2年生



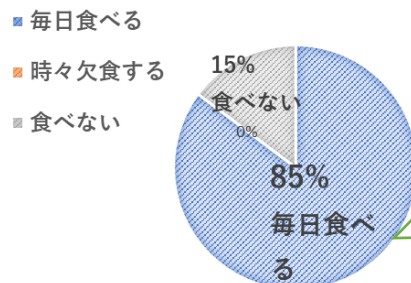
低学年年しっかり食べていてすばらしい。次のステップは赤・青・緑のバランスを考えるといいね。

3・4年生



中学年はしっかり食べていてすばらしい。次のステップは赤・青・緑のバランスを考えるといいね。

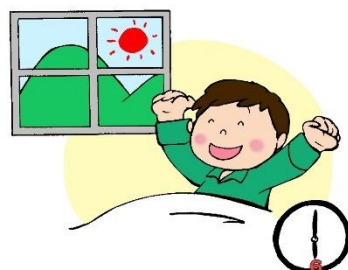
5・6年生



高学年は食べない人が15%と多い。食べない理由は「時間がない」が多く、夜遅くまで起きていて朝起きられない。遅くまでユーチューブなどを見ている。ユーチューブやゲームは楽しいけどやる時間を決めることは大切だね。

生活時間を学校モードに切りかえよう

夏休みは、生活時間がゆっくりになってしまったね。



朝ごはんを食べて
エネルギー充電



夜は早めにねる
小学生は9時目標
(ねる2時間前はメディア機器を使わないようトライ)



よゆうを持って起きて
太陽の光をあびる



外で体を動か
す(2学期暑い
ときは、朝の時間
で遊びます)

あなたの熱中症リスクは高い？ 低い？

次のチェック項目を見て、当てはまるものはありますか？

- ☐ 夜、あまり眠れなかった
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ クーラーの効いた部屋でばかりで過ごしている
- ☐ 体温が平熱よりも高い
- ☐ かぜをひいているようだ
- ☐ おなかが痛い、下痢をしている
- ☐ 頭が痛い

1つでも当てはまるものがある人は、熱中症になるリスクが高い人です。暑い中で激しい運動をすると熱中症になる危険性があるので、とくに注意しましょう。



不安なこと、悩みごと、一人で抱えていませんか？

長期休みの間や休みが明ける頃になると、生活リズムの変化や、学校(友だち)と関わる時間の変化、いろいろなプレッシャーなどから、不安や悩みを一人で抱え込んでしまう人がいます。



スマホの中に助けを求めると、危険な情報ばかり出てくることも…



どうしたらいいのかわからず一人で抱え込んでしまう…

- 不安な気持ちを
落ち着かせる生活の工夫
- ①生活リズムを整える
 - ②小さな目標を立てる
 - ③リラックスできるもの(趣味など)を見つける

上の3つのポイントを実行しても不安なことは、一人で抱え込まず、保護者や信頼できる大人、国(県)が運営している相談窓口などに相談しましょう。

友達 学校 家族 自分 そんなことでも相談できる
048-822-7007
名前を言わなくても大丈夫！秘密は守ります
子どもスマイルネット
毎日午前10時30分～午後6時
▽ 100円・12/29～1/3を除く
▽ 相談は無料(電話料金はかかりません)
彩の国 埼玉県

学校にも相談員さんやスクールカウンセラーさんがいます。毎日ではないので相談をしたい人は、教えてください。予約を入れます。相談したい内容は聞きません。