

9月ほけんだより

2025.8.29

南城市立佐敷小学校
保健室

夏休みが明けて、子どもたちの元気な顔を見ることができてうれしいです。一方で、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。心と体を学校モードに切り替えて2学期も元気に過ごしましょう。



9月の ほけんもくひょう 保健目標

規則正しい生活をしよう
けがの予防につとめよう

リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかるといわれています。お子さんの心や体に負担がかからないよう、早めに取り組んでください。



新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。



早寝早起きをして、生活習慣を整える



だらだらと過ごさず、適度に運動する



病気や異常は夏休みの間に治療しておく



登校の不安は、信頼できる大人に相談する

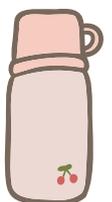
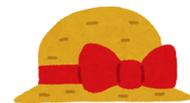
治療は済みましたか？

夏休みでむし歯などの治療が済んだ人は治療報告書もしくは右記のgoogleフォームから報告をお願いします。



熱中症対策について

まだまだ暑い季節が続きます。水筒・ぼうしの準備をお願いします。



SNSと



うまくつきあおう

自由な時間が多い夏休み。つついスマホやゲームの使用時間がふえちゃったという子も少なくないのでは。

まずは、今自分がこまっていることはないかチェックしてみよう！

- 朝、おきづらい
- イライラしたり、やる気がでないことがある
- ゲームやスマホがないとさびしい
- ゲームやスマホのことでよく注意される
- 時間を守ろうと思ってもなかなかやめられない
- 夜、ねむれない

あてはまったあなたも、そうでないあなたも・・・
ためしてみてもいいですか？

ゲーム・スマホと 距離をとる

勉強中はかばん・机の中へ
ベッドに持って行かない
充電は別の部屋で
食事中は別の場所へ



ほかの活動をする

学校、塾、習い事、部活動
好きな音楽を聞く、ダンスする
絵をかく など



おうちのかたへ

ゲームやスマホの使い方についてポジティブに伝えてみてはどうですか。

(例) あなたの体が心配だよ、ゲームの使い方を一緒に考えてみない？

(スマホを使う前に) お手伝いをしてくれたらうれしいな。

もし深刻な問題を抱えていたら・・・

久里浜医療センターホームページに全国の専門医療機関リストが
載っています(右記QRコードをご参照ください)。

