

ほけんだより 9月

令和3年9月22日
上大野小学校 保健室



きゅう りんじきゅうぎょう や オンライン じゅぎょう など 今までと せいがか へんか した 9 月 でした。 久しぶりに 皆さんと ちやくせつかお あ 合わせることができ、 ほっと しています。 せいげん おお まいにち だったので、 がまん することも おお しょう。 辛くなることもあるかもしれませんが、 みんなで ちから あ を合わせて、 かんせんしょうぼう つと 感染症予防に努めていきましょう。

ほけんもくひょう
9月の保健目標

せいにかつ ととの
生活のリズムを整えよう

やす がつ こう あさ しゅうかん
休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



あさ ぶんはや
まずは朝 10 分早く
おきてみる



あさ 朝、バタバタしないよう
まえの日に準備しておく



ちようしよくご で
朝食後は出なくても
べんざ 便座にすわってみる



すいみん じかん だいじ
睡眠時間は大事
よる はや 寝る

2 学期の生活について、はやね・はやあき など 目標を立て、きそくただし
い生活を心がけて、生活のリズムを整えましょう!



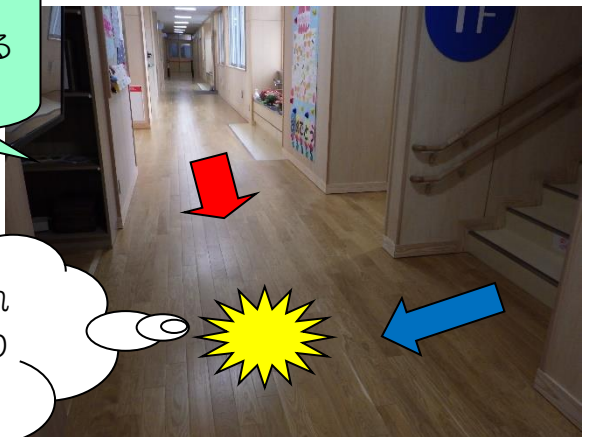
がつ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です

ケガをしやすい場面・
場所を考えてみよう!

たとえば…
ろうか かいだん こうさ
廊下と階段が交差する
場所



ひと
人がいる「かも」しれ
ない…ろうかをゆっくり
ある 歩くようにしよう!



こころをケアする

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。先の見えない状況や心配な毎日の中、心が疲れてしまったり不安が大きくなっているかもしれません。セルフケアで疲れた心をほぐしてみませんか？

こんなことはありませんか？

- * 不安だ
- * 怖い
- * いつもよりイライラする など

セルフケアのポイント

- * 自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する
- * 自分に合ったストレス対処法を見つける
- * できる範囲で他の人とのつながりを維持する

① 自分の気持ちに気付いて、表現する



どんな気持ちも大切な気持ち。自分や大切な人の気持ちを大事にすることが、自分たちを守ることにつながります。

② 自分にあったストレス解消法を見つける あなたに合った方法は？



- * 音楽を聞く
- * ペットと遊ぶ
- * 大好きなスイーツを食べる
- * 日記をつける
- * 空を見る
- * たた
- * 絵を描く
- * 深呼吸をする
- * 歌を歌う
- * おしゃべりする
- * スポーツをする
- * ゆっくりお風呂に入る など
- * よく寝る

レポーターを増やす

- * ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます

③ 他の人とのつながりを維持する



つながりを大切にする

- * 友達
- * 家族
- * 親せき
- * 先生
- * スクールカウンセラー など

つながる方法

- * 直接話す
- * 電話をする
- * 手紙を書く
- * メールをする など

気持ちが整理できないときは、誰かに話を聞いてもらうとスッキリするかもしれません。話したい時は、保健室にきてね！

