



ほけんだより

まだまだ
熱中症に注意!

令和7年9月
伊良波小学校
保健室

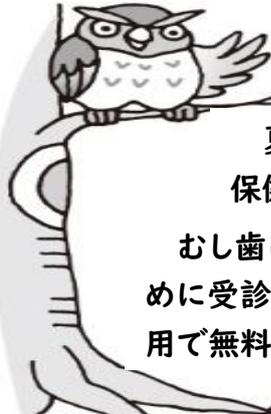
9月もまだまだ暑い日が続きます。水分・休憩・すいみん・朝ごはんをしっかりとって、1学期後半も無理せず元気にすごしましょう!

秋は「気持ちの切りかえ」の季節?

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



保健室からのあしらせ

夏休み期間で、病院へ受診したみなさんは、治療済みお知らせを保健室まで提出おねがいします。

むし歯は自然に治らないので、治療が必要な場合は早めに受診をしてください。歯の治療は、こども医療助成使用で無料で受診できます。



誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは?

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

