



令和8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」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

保健室からお知らせ

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。



9月スクールカウンセラー来校お知らせ

日時：9日(水)16日(水)30日(水)

場所：1階相談室

子どもたちが学校生活を楽しく安心して過ごせるようにサポートします。
相談のある保護者は、担任又は、保健室までご連絡ください。



スクールカウンセラー
吉田 由香先生

学校保健委員会が開催されました

8月20日 学校医の城間先生を招いて学校保健委員会（学校の健康課題について協議し、健康づくりを推進するための会）が開催されました。今年度の健康診断の結果や体力向上の取り組みについて参加者で意見を出し合い、子供たちが心身ともに健康に過ごせるように、これからもみなで健康づくりを進めていきます。

【学校医より】肥満は生活習慣病のはじまり

大人の病気（成人病）のリスクは、実は小学生の今の生活から始まっています。今のうちに規則正しい「食事・睡眠・運動」のバランスを整えましょう。

【学校薬剤師より】食事の支援と「ペットボトル症候群」に注意

肥満対策は治療ではなく、日頃の食生活のサポートが大事です。特に沖縄は暑い時期が長いため、ジュースの飲みすぎによる「ペットボトル症候群」に気をつけ、水分補給は水やお茶にしましょう。

【歯科校医より】むし歯は生活習慣病！沖縄県はむし歯の割合が全国ワーストです。むし歯も生活習慣病の一つ。一人ひとりが「寝る前の歯磨き」を徹底し、おやつの「だらだら食べ（間食）」を見直すことで、むし歯は確実に減らせます。