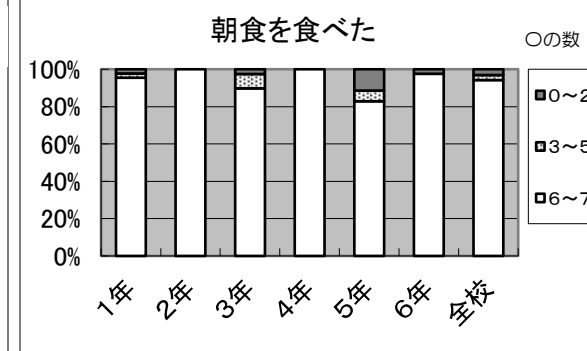
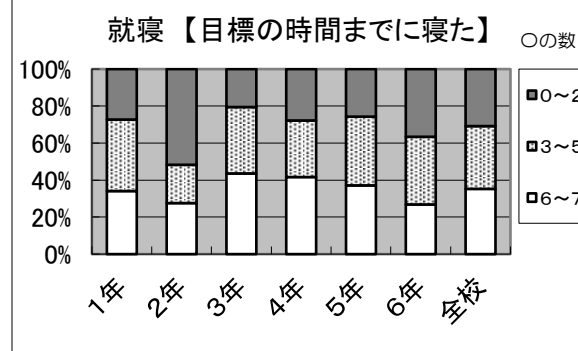




令和5年8月28日 No.5
みなみやましょうがっこう 南山小学校 保健室

2023年5月の『せいかつしらべ』の結果より



- 毎日、目標の時間までに寝ている児童は、学校全体では、35.3%でした。
- 毎日、目標の時間までに寝ていない児童は、学校全体では、30.8%でした。
2年生では、50%を超えていました。

- 毎日、朝ごはんを食べてきていた児童は、学校全体では、94.2%でした。
- 毎日、朝ごはんを食べてきていない児童は、学校全体では、3.1%でした。



今回の『せいかつしらべ』では、寝る時間、朝ごはんを意識した生活を心がけてみましょう。



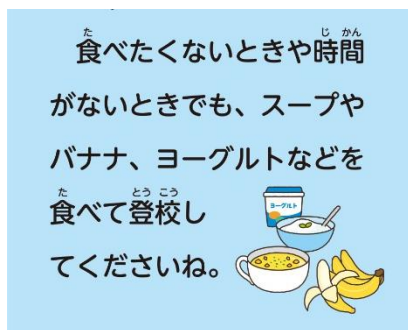
楽しい夏休みを過ごすことができましたか？
また夏休みのお話聞かせてくださいね。
まだまだ暑い日が続きます。水分・塩分補給をしっかりと、帽子をかぶったり、熱中症に気をつけながら、2学期もいろいろなことに挑戦しましょう！！

8月29日(火)～9月4日(月)まで 『せいかつしらべ』をおこないます！！



元気な毎日を送るために、とても大切な生活リズム。体も心も健康に過ごせるように、規則正しい生活を心掛けて、学校モードへ切り替えましょう。
声かけなどご家庭での協力もよろしくお願いします。

- ♥ギア1 朝ごはんをしっかりと食べる
- ♥ギア2 運動したり、涼しい部屋でゆっくりしたり、生活にメリハリをつける
- ♥ギア3 夜は早く寝る
- ♥ギア4 やる気スイッチをONにして、気合いを入れる



ここにも 応急手当を



ケガをしたら 応急 手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも 応急 手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。困ったり、悩んだりしていることがあったら、おうちの人や先生に相談してみてください。

学校には、スクールカウンセラーさんも月に1回は来られています。誰にも相談できない・・・という人は、相談してみてもいいですよ。秘密は守ってくれますよ。