



【相談日の予定】

ふれあい相談日 : 9月15日(火) 8:10~16:40
スクールカウンセラー相談日 : 8月31日(月) 13:00~16:00
スクールソーシャルワーカー相談日 : 9月8日(火) 8:30~12:30
☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。

令和8年8月24日
呉市立原小学校
No.11 保健室

長い夏休みも気づけばあと1週間になりました。みなさんどんな夏休みになりましたか？2学期には、社会見学・野外活動・修学旅行・学習発表会などの行事がたくさんあります。2学期を元気にスタートできるよう、この1週間で「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えていきましょう！
始業日の日に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

新学期に

スタートダッシュをかけるために

生活リズムチェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている



新学期に向けてチェックを増やしていこう！
夏休みの過ごし方で、スタートが変わりますよ。



まだまだ
注意！熱中症に

夏休みもとっても暑かったですね。広島県では8月2日までに1323人が、熱中症で救急搬送されています。9月もまだまだ暑いので、熱中症には注意が必要です。朝涼しくても、学校で過ごす時間は暑くなるので、「帽子」「水筒」「タオル」を必ず学校へ持ってきてください！！



ここにも手当を

もう少しで2学期が始まりますね。学校生活が始まることを楽しみにしていた人もいれば、不安な人もいるのではないかと思います。「元気が出ないな」「嫌だな」「不安だな」「行きたくないな」と思うのは、もしかしたら、ここが「ケガ」をしているのかもしれません。ここでのケガを治すには、信頼できる人に話を聞いてもらう、ゆっくり休む、好きなことをしてリフレッシュするなど色々な方法があります。話を聞いてもらう人は、家族・先生・友達など誰でもいいです。身近に相談できる人がいないときは、スクールカウンセラーの中野先生やスクールソーシャルワーカーの胡谷先生、相談窓口にも話すこともできます。

ここは、体と違って「痛い」と感じにくいですが、放っておかず、ここにも手当をしてあげましょうね。



秋は「気持ちの切り替え」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的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「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

