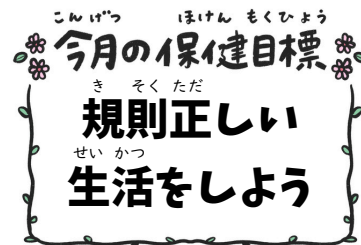


ほけんだより 9月号



2026年8月 西天満小学校 保健室



自分のペースでスタートしよう



さあ、2学期が始まりました。

長い休みが終わると、嫌だなあ。学校に行きたくないなあ。と気持ちがしずんだり辛くなったりすることがあると思います。

休み明けから、いきなりあれもこれもとがんばろうとしなくても大丈夫。朝起きて朝ごはんを食べて元気に学校に来るだけで100点です。自分のペースで少しずつできることをはじめていきましょう！

悩みや不安があるときは・・・

悩みや不安、辛いことがあるときは、一人で抱え込まずに誰かに信頼できる家族や友達、先生などに話を聞いてもらいましょう。ただ、知っている人に話しにくい...という人は、電話やインターネットで相談できる場所もあります。

自分の心を守るために、まずは不安や悩みを打ち明けてみましょう。きっと助けになってくれます。



相談窓口

◎24時間子どもSOSダイヤル

受付時間：24時間いつでも

電話番号：0120-0-78310

◎子どもの人権110番

受付時間：平日8:30～17:15

電話番号：0120-007-110

◎よりそいホットライン

受付時間：24時間いつでも

電話番号：0120-279-338

◎チャイルドライン

受付時間：16:00～21:00

電話番号：0120-99-7777

すべて通話料はかかりません。（無料）



8月・9月の保健行事

8月26日（水） 4～6年

発育測定

8月27日（木） 1～3年

発育測定

8月28日（金） 6年

お薬講座

8月31日（月） 2年

歯みがき指導

9月 8日（火） 4～6年

歯科検診

9月15日（火） 1～3年

歯科検診



生活リズムを整えよう

夏休みが終わって、いきなり生活リズムを学校モードに戻すのは難しいかもしれませんが、少しずつ切りかえていきましょう。

生活リズムをととのえる9か条



まいにち
おなじ時刻におきよう



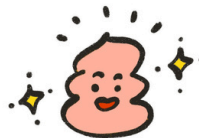
あさごはんを
しっかり食べよう



体をうごかそう



ゲームやスマホ、テレビの
時間をきめて守ろう



毎日
うんちをしよう



歯みがきを
わすれずにしよう



お風呂に入って
さっぱりしよう



夜はできれば
9時までにねよう



手洗い・うがいは
わすれずに

生活リズムをととのえると
元気いっぱいすごせるよ！



朝すっきりおきられる



勉強やあそびに集中できる



体がじょうぶになる



気持ちが明るくなる