

ほけんだより 8・9月

令和8年8月
聖和小学校



なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？夏休み明けは心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

生活リズムをととのえよう！

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。



メディアとの関わり方を考えよう

まもろう！ 3つのルール

1 つかう時間を決める



2 食事中は見ない



3 ねる前は見ない



⚠️ 依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される

1つでも当てはまったら要注意！

夏のつかれから回復するポイントは、やっぱり「規則正しい生活」です！

ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子が整います。下のチェックリストを見て、できたものに○をつけてみてください。全部○がつくようにがんばりましょう！

☐ 早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た



☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った



☐ 外遊びや
スポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)



☐ 夕ごはんを食べた



合計

個

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに
落ち着いて対応できるように、応急手当の基
本を知っておきましょう。



痛い傷ができた！



そんな
ときは...

まずは、
水で洗い流そう！



傷口にばい菌が
入るのを防ぐよ！

洗い流してから
保健室に来てね！

保護者の方へ

夏休み明けは、疲れが出
やすい時期です。「学校に
行きたくない」「やる気が
出ない」という気持ちも自
然な反応です。まずは十分
な睡眠を心がけ、お子さん
の話に耳を傾けながら、無
理のないペースで
学校生活に慣れ
ていけるよう見
守ってください。

