



今月の保健目標



けがの予防につとめよう

約1か月あった夏休みが終わり、
いよいよ2学期が始まりました！
どんな夏休みを過ごしましたか？
海・プール・花火など、楽しい夏休
みを過ごせましたか？また、みなさ
んの夏休みのお話を聞かせてくださ
いね！



9月の予定

8月	27日 (木) : 発育測定	6年生	9月	1日 (火) : 発育測定	3年生
	28日 (金) : 発育測定	5年生		2日 (水) : 発育測定	2年生
	31日 (月) : 発育測定	4年生		3日 (木) : 発育測定	欠席者
				4日 (金) : 発育測定	1年生
				17日 (木) : フッ化物洗口	4年生
				※ 当日の持ち物があります。後日配布する手紙をご確認ください。	



夏休み中の夜ふかしで生活リズムがくずれている人も多いと思います。
まずは、早くねることが大切です。早くねることで、自然と朝早く起きることができます。「早ね・早起き・朝ごはん」で、ゆっくりと正しい生活リズムにもどしていきましょう。
2学期もいっしょにがんばっていきましょうね。

けが、防げてますか？？？

- ・ろう下を走っていてぶつかった
- ・階段からジャンプしてころんだ
- ・教室で走って遊んでいてぶつかった

これらのけがは、「仕方のないけが」ですか？

- ・ろう下を走っていなかったら…？
- ・階段を1段ずつ降りていたら…？
- ・教室をゆっくり歩いていたら…？

けがをする前にできることはなかったですか？



自分の行動をちょっと見直して、「どうしたらけがを防げるか」を考えてみましょう。

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？—

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。

さいね。

からだも心も大切に

こころがしんどいことはありませんか？ 夏休み明け、勉強のこと・友達のこと、不安なこともあると思います。しんどいときは、1人でなやまず、話しに来てくださいね。もちろん、夏休みの楽しかったことや、うれしかったことなども話しに来てください！待っています。



