

ほけんだより 9月

令和 8年 8月31日
小平市立小平第一小学校
保健室

長い夏休みも終わり、2学期がスタートします。こどもたちは元気に過ごせたでしょうか。
「朝、なかなか起きられない」「食欲がいつもより少ない」といった様子が見られたら、
まずは睡眠と食事のリズムを整えることから始めてみてください。朝はカーテンを開けて
日の光を浴びる、朝ごはんを食べる、といった小さな習慣の積み重ねが、生活リズムを取り戻す助けになります。
2学期も元気に過ごせるように、ご家庭でもご協力をお願いします。



最近、地震が多く発生していますね。いつ起きるかわからない災害から身を守る準備必要ですね。



— 傷口に消毒液を使っていいの? —



擦り傷などの傷に、消毒液はほとんど使わなくなりました。学校でも、消毒液は使用せずに、水で良く洗ってから、絆創膏を貼るようにしています。よく洗うことが大事です!

ポイント 傷口は水できれいに洗おう

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。

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。



何か相談がありましたら、担任や保健室、または相談室に連絡ください。相談室の予約も保健室に連絡くだされば、予約を入れますよ。