

# 9月のほけんだより

令和5年8月30日

東台福浦小学校

保健室

《おうちの人と読みましょう》

夏休みが終わり、学校が始まりました。元気に過ごせていますか。からだが疲れているという人は、夜ふかしせず早めに寝て、からだを休めましょう。

また朝夕涼しく感じる日がありますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、水とう・タオル・ぼうしなどを忘れずに持ってきてきましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



夏休み中に、生活リズムがくずれてしまったという人は、いませんか。だいじょうぶという人もしっかりと生活リズムは整っていますか。

良い生活リズムは、健康なからだを作るためにもとても大切です。

なかなかできないという人は、まずは早く寝ることから始めてみましょう。昼間は、勉強や運動を行い、寝る2時間前は、ゲーム機やスマホなどの明るい光は見ず、早めにお布団へ。チャレンジしてみよう!



## からだだけでなく

# ココロにも<sup>おう</sup>心<sup>きゅう</sup>急<sup>て</sup>手<sup>あて</sup>当<sup>て</sup>き



ケガをしたら<sup>おうきゅうて</sup> 応急手当をしますよね。でも、<sup>こころ</sup> 心のケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、<sup>ほう</sup> 放っておく人が多いかもしれません。

でも、<sup>きず</sup> 心の傷にも<sup>おうきゅうて</sup> 応急手当が必要です。その方法の一つが、<sup>しんらい</sup> 信頼できる人に相談すること。<sup>はな</sup> 話し、<sup>う</sup> 受け入れてもらうことで、<sup>きず</sup> 傷の治りが早くなります。

<sup>み</sup> 身近に相談できる人がいないときは、<sup>まどぐち</sup> こんな窓口も利用できます。

<sup>ほけんしつ</sup> 保健室にも相談に来て<sup>き</sup> ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



## スクールカウンセラー<sup>らいこう</sup>来校<sup>らいこう</sup>について

<sup>こんねんど</sup> 今年度から<sup>たまき</sup> 田巻<sup>なつえ</sup> 夏絵<sup>つき</sup> スクールカウンセラーが<sup>いちど</sup> 月に一度、<sup>あすまだいふくうらしょうがっこう</sup> 東台福浦小学校<sup>き</sup> に来てくださいます。

<sup>たまきせんせい</sup> 田巻先生は、<sup>がっこうせいかつ</sup> みなさんの学校生活を見守<sup>みまも</sup> ってください、<sup>はなし</sup> みなさんの話を聞いてくれる<sup>き</sup> プロの方<sup>かた</sup> です。

<sup>なや</sup> 悩み<sup>き</sup> があってモヤモヤしていたり、<sup>き</sup> 気になることがあってだれかに<sup>はなし</sup> 話を聞いてほしい・<sup>そうたん</sup> 相談してみたい<sup>おも</sup> と思っている人は、<sup>たん</sup> 担任<sup>せんせい</sup> の先生や<sup>きのしたせんせい</sup> 木下先生・<sup>ふるもとせんせい</sup> 古本先生<sup>らいこう</sup> に来校<sup>びま</sup> 日<sup>きんようび</sup> 前の金曜日<sup>ま</sup> までに<sup>こえ</sup> 声をかけてください。<sup>たまきせんせい</sup> 田巻先生<sup>はなし</sup> と話<sup>じかん</sup> をする時間<sup>つく</sup> を作ります。

<sup>たまきせんせい</sup> 田巻先生が<sup>あすまだいふくうらしょうがっこう</sup> 東台福浦小学校<sup>き</sup> に来てくださる日は、<sup>ひ</sup> 次の<sup>つき</sup> 通り<sup>とお</sup> です。

9/5 (火)、10/3 (火)、11/21 (火)、12/12 (火)、1/16 (火)、2/6 (火)  
9:00~16:30

### 保護者の皆様へ

スクールカウンセラー (SC) は、保護者の方の相談にも応じてくださいます。

希望される方は、出来ましたら SC 来校日<sup>きんようび</sup> 前の金曜日<sup>ま</sup> までに担任<sup>たん</sup> または教育相談<sup>きようごうそうたん</sup> コーディネーター (養護教諭: 木下 or <sup>こ</sup> こだま<sup>2</sup> 組担任: 古本) にご連絡ください。面談の設定をいたします。面談時間の目安は1時間です。また最終の面談時間は、15:30~となります。よろしくお願ひします。