

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
江東区立枝川小学校
校長 宮脇 隆
保健室

元気な一日のために、親子で“ちょっと”がんばってみませんか？

長いと思っていた夏休みもあっという間でしたね。心や体にエネルギーをいっぱいたくわえられたでしょうか？

長い休みの後は、大人も子供も体が重く感じたりやる気が出なかったりしますね…。これは、ごく自然なことです。「自分だけかな？」と思わずに、親子で小さな工夫から始めてみましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「生活リズムマスターへの道」
親子で一つ、**ちょっとがんばって**やってみよう！！

～ それでも、「やる気」がでなかったら… ～

工夫を試しても元気がでなかったり、朝がつらかったりすることもあります。休み明けの保健室では、心身の疲れから「腹痛」や「頭痛」を訴えるお子さんが増える時期です。これは、お子さんなりに一生懸命がんばっている SOS のサインかもしれません。

「いつもと様子が違うな」と感じたときは、無理をさせず、早めに担任やスクールカウンセラー、保健室へご相談ください。お子さんが安心して過ごせるよう、一緒に考えていきましょう。

★本校のスクールカウンセラーの来校日は、
水曜日・木曜日です。



けがの来室増えてます！
生活リズムを整えて
周りをよく見て安全な生活を！



せいかつ りずむ 生活のリズムをととのえよう

なつやす あ からだ がっこうせいかつ も ー ど もど 夏休み明けは、体 を学校生活モードに戻してあげることが大切です。
せいかつ りずむ ます た ー まいにちげんき がっこう 生活リズムマスターになって、毎日元気に学校に来よう！

せいかつ りずむ ます た ー へのみち！

生活リズムマスターへの道！



まっさうもーど 学校モードにもどっているかな？チェックしてみよう！



- ☐ 朝、決まった時間にきもちよく起きられる。
- ☐ 朝ごはんを毎日食べている。
- ☐ 夜は決まった時間に寝ている。
- ☐ 次の日の準備は前の日にしている。
- ☐ 寝る1時間前からは動画やゲームを見ていない。

- ☑ 5こ → 生活リズムマスター！
- ☑ 3～4こ → マスターまであと少し！
- ☑ 0～2こ → まだ夏休みモード？
できることからやってみよう！