

# ほけんだより



No. 12 / 4年8月23日 / 府中市立栗生小学校 保健室

## 2学期が始まりました!

あっという間に夏休みが終わりましたね。ゆっくり休んで、元気を充電できたいでしょうか? 休み明けは心も体もしんどくなりがちですが、少しずつ学校の生活に慣れていけるといいなと思います。



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかりと食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

体の調子を整えるためには、生活リズムを整えることが大切です。ストップ9からの早寝をするなどして、夏の疲れを残さないようにしましょう。

## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか? 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めるとは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



## 8月7日は鼻の日でした!

鼻には呼吸をすること、においをかぐという大切な役割があります。鼻を大切にするために、こんなことに気をつけましょう。

### ●鼻血が出たときに...



顔を下に  
向け、小鼻を  
強めにつま  
んで、安静  
にしましょう。

### ●鼻をかむときに...



片方ずつ、  
ゆっくりと  
小刻みにか  
むようにし  
ましょう。

## 保護者のみなさまへ

### 健康観察について

引き続き毎朝の検温をお願いいたします。また、休み明けの学校で、心身に不調が出る場合もあります。気になることがありましたら、学校へお知らせください。



### 受診のおすすめ用紙を

### もらっている場合

歯科や眼科など、夏休み中に病院受診された場合は、結果を学校へ提出してください。受診がまだの場合は、早めの受診をお勧めします。

