



令和8年9月号

浜岡東小学校 保健室

おうちの人とよみましょう

夏休み明けの生活リズムが乱れていませんか？

長い夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まりました。「朝、起きるのがツライ…」「なんとなく体がだるい…」と感じていませんか？生活リズムを少しずつ「学校モード」に切り替えていきましょう！

①早起をしよう！

朝は決まった時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
体内時計がリセットされて、頭も体もスッキリします。



②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、脳や体を目覚めさせてくれる大切なエネルギーになります。
ごはん、パン、牛乳、くだもの、たまごなど、バランスよく食べましょう。



③早く寝よう！

夜ふかしは、体の疲れが取れにくくなり、朝起きるのもつらくなります。
早めに布団に入って、しっかり睡眠をとりましょう。



④ゲームや動画は時間を決めよう！

ゲームや動画は楽しいけれど、長い時間続けていると、寝る時間が遅くなったり、目が疲れたりします。「〇時まで！」と時間を決めて使いましょう。



⑤体を動かそう！

体を動かすと、体力がつくだけでなく、気分もスッキリして、ぐっすり眠れるようになります。
外で遊べない日は、階段をたくさん歩くことも運動になります。

生活習慣チェック！

自分の生活をチェックしてみよう！

- ☐ 決まった時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 朝、太陽の光を浴びている
- ☐ 毎日、体を動かしている
- ☐ 夜ふかしをしていない
- ☐ ゲームや動画の時間を決めて使っている



生活習慣がととのうと、いいことがたくさん！

- ・元気に活動ができる！
- ・けがや病気を予防できる！
- ・イライラしにくく、心が安定する



夏休み明けは心も体も疲れが出やすい時期です。
「なんだかだるいな。」「やる気が出ないな。」と思うことがあるかもしれません。そんなときは、おうちの人や先生、保健室まで話しに来てください。

「げんきになるカード」で、自分の生活習慣をふりかえりました！

せいかつ ととの もくてき せいかつ おこな
生活リズムを整えることを目的に、生活チェックを行い

しな い しょうがっこう しゅうけい しどう かつよう
ました。市内の小学校で集計し、指導に活用していきます。

すいみんの大切さについて学びました！

しんたいそくてい ぜん すいみんし どう おこな
身体測定のと、全クラスで睡眠指導を行いました。

十分なすいみん

- ・心と体のかいふく
- ・学習のていちやく
- ・体の成長
- ・めんえき力を高める

すいみん不足

- ・イライラ、心の不安定
- ・しゅうちゅう力の低下
- ・成長ホルモンの減少
- ・めんえき力の低下

まいにちおな じかん ね おな じかん
起きると、体のリズムがととのうよ。



性教育の授業では、思春期の体の変化について学びました！

4・5年 「月経・精通とは」

ししゅんき お しゅけい せいふう せいき やくわり
思春期に起きる初経や精通、性器の役割としく
み、生理用品の使い方について学びました。



4年 看護の出前授業「命の授業」

おまえざきそうごうびょういん じょさんし せいめい たんじょう
御前崎総合病院の助産師から、生命の誕生につい
てのお話を聞きました。自分の誕生やこれまでの
せいちょう まわ ひと ささ いのち たいせつ し
成長と周りの人の支え、命の大切を知りました。これ
からも自分や友達の命を大切にしていましよう。

大変さがわかった
妊婦体験したら



赤ちゃん抱っこしたら重かった

おうちの方へ

些細な事でも大歓迎です！いつでもお気軽にご連絡ください ♡

浜岡東小 (TEL:86-3462)

スクールカウンセラー相談

人間関係や子育ての悩みなど、相談できます！

子どものみ、保護者のみでも可能です。

●スクールカウンセラー松本さんの相談日

9/18(金)、10/19(月)、11/9(月)、
11/30(月)、12/14(月)、1/18(月)、
2/1(月)、2/15(月)、3/11(木)

ソーシャルワーカー相談

行き渋り、いじめ、トラブル、家庭内の困りごと、どの
支援機関に相談すればよいか分からない… そんな
時は、スクールソーシャルワーカーにご相談ください。

●スクールソーシャルワーカー鈴木さん

毎週金曜 AM or PM お問い合わせください。