

2025年

8

8月26日発行

# ほけんだより

青木小学校

保健室



夜は秋の音が  
しますね。



## 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？ まだまだ暑い日が続きます。友達や仲間との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、生活リズムを見直して体調を整えましょう。

・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)

・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)

・お風呂にゆっくり浸かる

・栄養バランスのよい食事を摂る

・リラックスタイムをとる  
(音楽を聴く、読書する、  
…など)

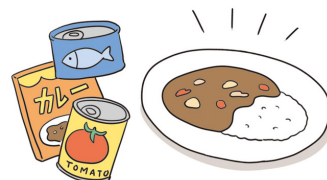


## 9月1日は防災の日

日ごろから災害に備えて、缶詰や乾パンなどの非常食を準備しているおうちも多いかと思います。それらの賞味期限をチェックして、新しいものに買い替えるときに、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか。子どもたちは普段食べたことがないものは非常時でも食べれないということがあるようです。いざというときのために“食べる経験”も大切ですね。

こんなメニューはいかがですか

- ・サバ缶&トマト缶のカレー
- ・ミックスビーンズ缶のサラダ



### 防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「おうちの人と相談だ！」



### 保護者の方へ

2学期は行き渋りが多くなると言われています。1学期何とか頑張りとおして心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、苦手なものがはっきりしてきたり、様々な理由があるようです。

お子さんの様子で心配や気がかりがあるようでしたら、担任や保健室、スクールカウンセラー等にご相談ください。

