



2026年8月28日
三角山小学校 保健室
No. 5

めけだせ★夏休みモード

長い夏休みが明け、2学期が始まりました。夏休みの間は、どのように過ごしていたでしょうか？子どもたちの話を聞いていると、夏休み中も学校とだいたい同じ時間に起きることができていた人、夜更かしを楽しんでいた人、ダラダラと過ごしていた人…様々な過ごし方があったようです。

学校が始まって1週間、スパッと学校モードに切り替えることができた人ももちろんいますが、中にはまだまだ休みモードを引きずっている様子もチラホラ…。元気に学校生活を送るコツは、やはり「生活リズムを整えること」です！特に、夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は、【早寝・早起き】に加えて、→右の4つのスイッチを意識してみましょう。

また、長期休暇明けは体も心も一気に疲れやすくなっています。「少ししんどいな…」と感じたときには無理をせず、一休みすることも大切です。

長い2学期、上手に休息をとりながら過ごしていきましょう！

学校モードに切り替える！

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる

スイッチ 2

朝ごはんを食べる

夜

スイッチ 3

湯船につかる

スイッチ 4

寝る前にスマホを見ない



手足口病が流行っています!!

北海道・札幌市内で手足口病が「警報レベル」で大流行しています。集団生活では特に注意が必要です！

▶おもな症状は何？

口の中や手のひら、足底や足の甲に複数の発疹がでます。
発熱を伴うこともあります。

▶どのように感染するの？対策はどうする？

飛沫感染（くしゃみなど）や接触感染でうつります。

基本的な感染症対策の、「手洗い」が何より有効です！

※ハンカチやタオルを共有して使うことはNGです。手洗いのあとに、自分で用意したハンカチを使用することを心がけましょう。





今年の夏も、全国で様々な自然災害が発生しましたね。7月には熊本で大きな地震があり、8月には千葉で大雨による被害がありました。

何か自然災害が起こるたびに、「もし自分が住んでいる場所で起きたら…」と考えます。みなさんは、災害への備えがどのくらいできていますか？

9月1日は防災の日。ぜひご家族で非常時のことを考え、備えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



ケガをしたときは

9月9日は救急の日。保健室前の掲示物では、学校で起こりやすいすり傷や鼻血、つきゆびなどのケガをしたときにどうすればいいのかを紹介しています。

学校生活は気をつけていても不慮のケガが起きてしまうことがあります。もちろん保健室では応急手当を行えるように常に準備をしていますが、ぜひ自分でできる簡単な手当は挑戦してほしいと思います。



けがをしやすいのは、こんなとき！

- ・疲れているとき
- ・準備運動が十分にできていないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスのかたよった食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・廊下や道などでふざけているとき



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。



9月のスクールカウンセラーの予約枠にまだ空きがあります。夏休み前にもお知らせしていますが、もしご希望がある場合はお電話でも構いませんので、お気軽にお問合せください。