ほけんのひろば　9月号

令和５年９月４日　　北区立浮間小学校　保健室

長い夏休みが終わりました。

こんがりと日焼けをした元気な顔や、いろいろな経験をして充実した輝く顔が、学校中にあふれています。どんな夏休みを過ごしたのか？みなさんのお話をたくさん聞かせてもらうことを楽しみにしています。

まだまだ暑い日は続きますが夏休みは終わったので、学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

～９月の保健目標～
生活のリズムを整えましょう

あなたの夏休み中の生活はどんな感じでしたか？
下のような記号を書いてチェックしてみましょう。

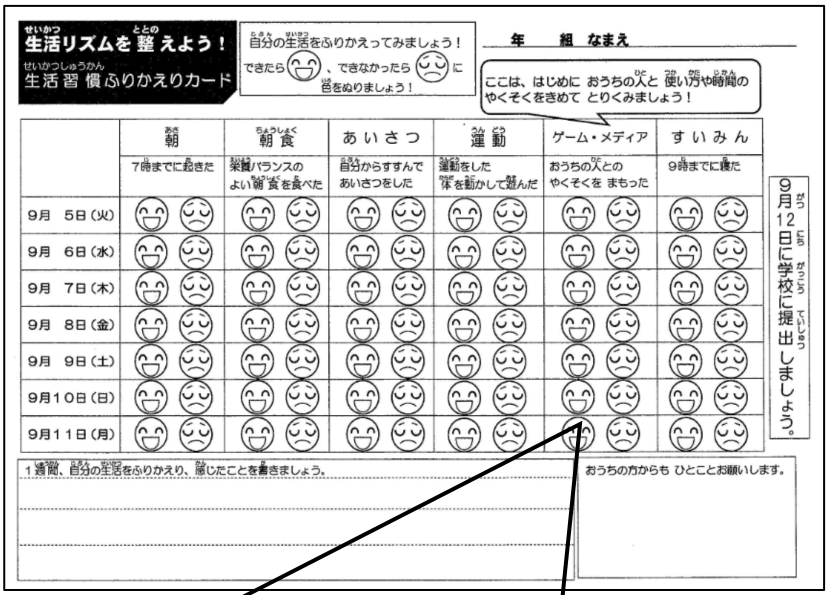
ずっと「いいえ」→〇、ときどき「はい」→△、いつも「はい」→✕

遅くまで起きていて普段より寝る時刻が遅かった。	
朝起きる時刻が普段より遅かった。	
朝ごはんや昼ごはんを食べないなど、食事は１日３回ではなかった。	
冷たいものや簡単に食べられるものばかりで、栄養のバランスがとれなかった。	
家の中でゴロゴロしている時間が長く、外に出て活動しなかった。	

夏休み中は少しのんびりした生活を送って、体を休めて元気を取り戻したり、ゆったりした気持ちで心を休めたりするのも大事だったと思います。そんな時間は過ごせましたか？

でも９月からは、学校での生活を元気に、やる気をもって過ごしてほしいので、生活時間をを『夏休みモード』から『学校モード』に切り替えましょう！△や✕が付いたところは特に気を付けて、睡眠・食事・運動のバランスのよい、規則正しい生活にしていきましょう。

下のようなカードを使って、生活リズムを規則正しく整えるように、１週間取り組みます。乱れた生活習慣は『早起き』から始めると整いやすいです。「眠たくても６時に起こしてもらう」など、目標を立てて早起きをし、朝の光を浴びましょう！



生活リズムを整えよう！
生活習慣ふりかえりカード

自分の生活をふりかえってみましょう！ できたら😊、できなかったら😞に色をぬりましょう！

年　　組　なまえ

ここは、はじめに おうちの人と 使い方や時間のやくそくをきめて とりくみましょう！

	朝	朝食	あいさつ	運動	ゲーム・メディア	すいみん
	7時までに起きた	栄養バランスのよい朝食を食べた	自分からすすんであいさつをした	運動をした 体を動かして遊んだ	おうちの人とのやくそくを まもった	9時までに寝た
9月　5日（火）						
9月　6日（水）						
9月　7日（木）						
9月　8日（金）						
9月　9日（土）						
9月10日（日）						
9月11日（月）						

9月12日に学校に提出しましょう。

1週間、自分の生活をふりかえり、感じたことを書きましょう。

おうちの方からも ひとことお願いします。

「ゲーム・メディア」のところは、おうちの人と約束を決めてから取り組みましょう。
例えば、ゲームをやる時間、動画やテレビを見る時間、スマートフォンやタブレットの使用時間、見るのをやめる時刻などを、おうちの人と相談して決めましょう。

大切な体 ♥ 大切な心

９月は、感じ方・受け取り方についてのお話です。
あなたは、ある困難な出来事に出会ったとき、どのような感情をもちますか？

苦しいこと、辛いこと、難しいことなど（失敗や困難などの逆境）は、誰にでもあることで避けて通ることはできません。むしろ、そこから多くのことを学ぶこともあります。
そのような状況をどのように受け取るかは、人によって違います。あなたはどんなタイプですか？

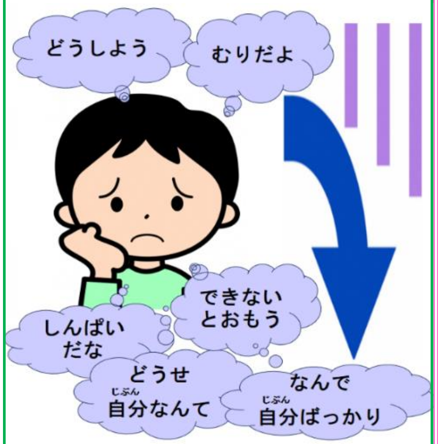
わくわくタイプ

ポジティブ

楽観的、積極的、肯定的、
よい方向に考える、前向き

事柄や状況によっても受け取り方は違います。どちらもあるなぁ、という人もいるでしょう。そうです、どちらが「よい」「悪い」ではなく、どちらもあって当たり前、両方とも生きていく上で必要な感情です。
ただ、人はポジティブな感情よりもネガティブな感情の方が、より感じやすいという特徴があります。また、いつまでもネガティブなことを、くよくよと考え続けていると、悪いことしか考えられなくなり『ネガティブ沼』にはまって、なかなか抜け出せなくなります。体や心の調子を崩すこともあります。
逆にポジティブな感情は安心感をもたらします。

くよくよタイプ



ネガティブ

悲観的、消極的、否定的、
悪い方向に考える、後ろ向き

ネガティブな感情をもってはいけないというわけではないですが、特にネガティブ沼にはまりそうな人は、時にはポジティブに受け取ってみるようにしてみてはどうでしょうか。