



令和7年5月14日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

入学・進級して約1ヶ月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも少し慣れてきた頃かと思います。しかしその一方で、心身の緊張がとけてきて、疲れやすい時期もあります。睡眠を少し多めに取る、ゆっくりお風呂に入りリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的につくりましょう。

八坂小では、年間3回「早寝・早起き・朝ごはん週間」を設けて、家庭と学校が共に規則正しい生活を送る大切さについて考え、実行していく取り組みを行っています。

第1回目は5/19(月)～23(金)です。ご協力よろしくお願ひいたします。

5月の保健目標

すすんで治療を受けよう



治療証明書の提出をお願いします

めざせ食生活改善 栄養3・3運動

3色の食品群

赤色

体（血や肉）をつくる

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色

体を動かす力になる

- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

緑色

体の調子を整える

栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずはちよい足し
からスタート！

例 パンにちよい足し



暑いと感じる日が多くなってきました。
すぐに水分補給ができるよう、水筒の準備を忘れないようにしましょう。



保健室へ来たら教えてほしい 6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。



伝えることの大切さ

保健室では、からだの様子や変化に自分で気付き、自分で伝えられるようになってほしいと願っています。自分の言葉で伝えられると、来室者が多い時でも、一人ひとりにスムーズな対応がしやすくなり、みなさんが早く元気になることにもつながっていくと思います。ご家庭では朝食や夕食を一緒にとる、お風呂に一緒にに入る、寝る前の読み聞かせをする、一緒にメディアに触れるなど、お子さんが安心して話ができる時間の確保に努めていただければと思います。お子さんの心身面で気になることや、気付いたことがありましたら、いつでも保健室へお知らせいただけたらと思います。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあります。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



ゲーミフィケーション

ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしきけがたくさん施されているからです。逆にこのしきけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」

など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。

クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリア

できなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。