

ほけんだより

No.6



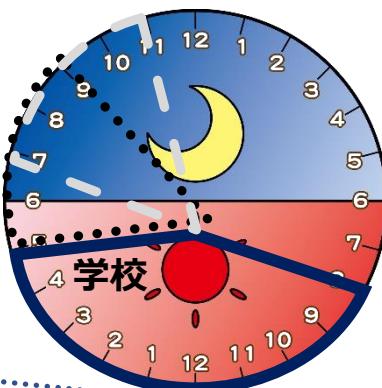
令和7年5月
宝立小中学校
保健室

今月の保健目標

生活リズムを
整えよう

生活リズム
ととのえ
チャレンジ

良い1日のリズムを
考えてみよう



新しい学年になって、あっという間に1か月がたち、新しい学校生活にはもう慣れてきた頃だと思いますが、ゴールデンウイークで生活リズムがくずれてしまった…という人がいるかも？自分にとって、元気な生活を送られる1日のリズムを考えてみよう。

学校がある日（平日）だと学校から帰ってきてからの過ごし方がとても大切です。寝る時間を小学生だと9時ごろ、中学生だと11時ごろとすると、帰ってから家で過ごす時間は4時間です。この4時間で「○○時に○○をする」と決めることが大切です。まず、自分でコントロールできる学習を始める時刻と眠る時刻を決めることで生活リズムがととのえられますよ。



「すいみんカード」(5月14日～20日記入)をとおして、「良い睡眠」を
とることを大切にしよう。



なんとなく…。疲れたなあと思っている人はいませんか？

「新しい学校生活に慣れよう」と頑張り続け、慣れてきたこの時期に疲れが出てくることがあります。「疲れがとれない…。」「頑張れない…。」「なんか楽しくない…。」「なかなか眠れない。」と感じている人は誰かにそのことについてお話ししてみませんか？

例えば友達、家族、学校の先生、スクールカウンセラーの先生など…。お話しするだけでも楽になることもありますよ。



スクールカウンセラー 桧蔵 美智子先生のご紹介

月曜日の午前9時～午後4時まで2階相談室にいらっしゃいます。先生は授業や休み時間の皆さん様子を見ていらっしゃることもありますね。



【桧蔵先生からのメッセージ】

いつでも、声をかけて下さいね。みなさんと「ものづくり」をしていく予定です。
おたのしみに～。

