

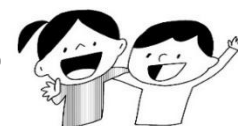


令和8年9月1日
佐倉市立下志津小学校
保健室

☆おうちの方と読みましょう

～9月の保健目標～

けがに気をつけよう



このたびの大雨により被害にあわれた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

夏休み明けということもあり、生活環境の変化や疲れから子どもたちの体調の変化や不安感が心身の症状として表れやすい時期です。保健室では子どもたちの体と心のSOSにいち早く気づき、安心して学校生活を送れるよう努めてまいります。気になることがございましたら、いつでもご相談ください。

9月の予定

- 4日 (木) 身体計測 (1～3年)
- 5日 (金) 身体計測 (4～6年)
- 16日 (水) 側弯症2次検査 (該当者)

《身体測定について》

- *体操服の準備を忘れずをお願いします。
- *計測結果を、「健康の記録」フォルダに入れてお渡します。結果の用紙はお手元で保管、「健康の記録」フォルダのみ学校へお返しください。

身体計測の時に、**全学年ミニ保健指導 (ストレッチについて)**を実施します！ぜひ御家庭でもやってみてください。



自然の中^{ぜんのちゅう}で過ごしてみませんか



自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

みのがさないで！

ストレスサイン

起きられない

イライラする

食欲がない

やる気がでない

これらのサインに加えて、寝つきにくい、逆に食べ過ぎる、腹痛や頭痛を訴えるなどの変化は、心身のストレスのサインと言われています。必ずしも心の病気とは限りませんが、心のSOSかもしれません。

何か不安なことや心配なことがあるときは、保健室やスクールカウンターをいつでもご利用ください。

▼県相談窓口



今月の保健室



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。熱中症の応急処置や予防の知識を身につけ、普段から気をつけたり、いざというときの場面で、自分や友達を守ることができる力を身につけましょう！

「毎日チェック！暑さ指数」



