



令和7年9月1日  
仰高小学校保健室

長い夏休みが終わり、子どもたちは元気に学校生活を再開しました。久しぶりの環境や緊張から、心や体にちょっとした不調がでることもあります。保健室ではそんな小さなサインを見逃さず、保護者の方と一緒に子どもたちのサポートをしていきたいと思っています。

## 季節の変わり目！体調管理の3つのポイント

### 朝晩の気温差による風邪や腹痛の予防

- ・薄手の上着で調整できる服装を！
- ・寝冷え対策に腹巻の活用
- ・水分補給は冷たいものばかりではなく、常温や温かい飲み物も◎



### 食事・睡眠・運動で免疫力 UP

- ・睡眠時間はしっかり確保（小学生は9～10時間が理想）
- ・朝食は体温を上げる大切なスイッチ！ごはん・味噌汁・卵などがおすすめ！
- ・運動や外遊びで体力づくり



### 秋の花粉症（ブタクサ・ヨモギ）にも注意

- ・症状は春と同じ。帰宅後のうがい・洗顔・着替えて予防を！



## 長期休み明けの心のケア

こんなサインを出していませんか？

- ☐ 朝になるとお腹や頭が痛いと言う
- ☐ 食欲がない、好きなものを食べない
- ☐ 無口になる、笑顔が減る
- ☐ 学校の話をしたがらない
- ☐ 寝つきが悪い、夜中に起きる



「学校、ちょっとしんどいかな？どうしたいか教えてくれる？」

「無理に話さなくてもいいよ。そばにいるからね。」

「昨日はどんなことがあった？楽しかったことでも嫌だったことでもいいよ。」

「学校に行きたくないって思うこと、誰でもあるよ。あなただけじゃないよ。」

など、まずは子どもの気持ちを否定せず、受け止める姿勢が安心感につながります。

### ～学校保健委員会にぜひご参加ください～

今年は、講師を招き、レジリエンスについてお話を聞かせていただきます。これからを生きる子どもたちに必要な力であるレジリエンスについて、学びを深めてみませんか？たくさんの保護者のみなさまからのご参加をお待ちしております。

詳細と参加については、7月22日付けの「すぐる」の配信をご覧ください。

日時：9月11日（木）14:30～14:25

場所：3階ふくろうライブラリー

内容：①令和7年度定期健康診断結果

②講演『子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」とは』

## 誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから

立ち直ったり、柔軟に対

応したりする力のことを

「レジリエンス」と呼

びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



