

ほけんだよい



令和 8 年 9 月 1 日
豊島区立富士見台小学校
校 長 田 中 良 行

長かった夏休みも終わり、2 学期がスタートしました。夏休みは体調を崩すことなく、過ごせたでしょうか。暑さが残っているため、休養をしっかりとって体の疲れを回復することが大切です。

また、心の疲れも出ていないでしょうか。気になることがありましたら早めに担任又は保健室、スクールカウンセラー等へご相談ください。

9月のほけん目標

体の調子を
整えましょう。



9月の保健行事予定

日程	健診・検査項目	学年	備考
2日(水)	発育測定	5・6年生	【持ち物】体育着 頭頂部や後頭部で髪を結ばない
3日(木)	発育測定	1・2年生	【持ち物】体育着 頭頂部や後頭部で髪を結ばない
4日(金)	発育測定	3・4年生	【持ち物】体育着 頭頂部や後頭部で髪を結ばない
11日(金)13:15~	富士五湖移動 教室前日検診	5年生	【持ち物】健康観察カード
25日(金) 1~4時間目	歯磨き指導	全学年	【持ち物】7点 「すぐーる」をご確認ください。



歯磨き指導について

歯科校医の黒田先生や東京都歯科衛生士会の先生方をお迎えして歯磨き指導を行います。今年も歯垢を赤く染め出しでの実習をします。詳細は「すぐーる」にて配信いたしましたので、ご確認ください。

持ち物の確認をお願いいたします。

- ①手鏡②倒れにくいコップ③ポケットティッシュ④長めのタオル(首に巻ける長さ)
⑤洗濯ばさみ⑥黒鉛筆、赤鉛筆(5・6年生のみ)⑦持ち物全てを入れるビニール袋
持ち物全てに記名をし、9月18日(金)までに持たせてください。

ご協力よろしくお願いいたします。



「どうしたの？」一声かけてみませんか ～子供の不安や悩みに寄り添うために～

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。まずは、子供の変化「こころのSOS」に気が付くことが大切です。

☑ 表情や態度の変化

- ☐ ささいなことで泣く。
- ☐ 笑顔がなく、沈んでいる。
- ☐ 感情の起伏が激しい。
- ☐ 周囲を気にして、おどおどしている。
- ☐ 目線を合わせようとしない。
- ☐ 学校や友達のことを話したくない。



☑ 身体や服装の変化

- ☐ 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- ☐ 急に朝起きられなくなった。
- ☐ 風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- ☐ 体の痛みやかゆみを訴える。
- ☐ 眠れない。
- ☐ 服が破けたり、ボタンが取れたりしている。



☑ 行動や人間関係の変化

- ☐ 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- ☐ 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ☐ ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- ☐ 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている。
- ☐ 一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- ☐ 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。



子供の変化に気付いたら

子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません



思いを受け止めるときの言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」
「辛かったね、よく耐えてきましたね。」
「今までよく頑張ってきたね。」

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？何か辛そうだし、とても心配しているよ。」
「なんか元気がないようだけど大丈夫？」
「力になれることはある？」



子供にとっても、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。
最後まで丁寧に、聞いてみてください！

保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。子供の様子が気になるときは、保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。また、子供の育ちを支える地域の支援機関は、学校以外にも「東京都教育相談センター」「子ども家庭支援センター」などがあります。

[東京都教育庁「『どうしたの？』一声かけてみませんか～子供の不安や悩みに寄り添うために～」より](#)