



ほけんだより



いよいよ皆さんが待ちに待った夏休みが始まります。元気に過ごして、また9月に皆さんのがお笑顔に会えるのを楽しみにしています。充実した夏休みになりますように！

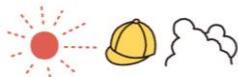
★元気に夏休みを過ごす6つの秘訣★

ついだらけてしまいがちですが、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。①. ②. ③の時間は、おうちの方と一緒に考えて記入してみましょう。見える場所に貼って、この6つの秘訣を意識して生活できるといいですね。

① 朝 起きる時間を決めよう

もくひょう
目標

じ
時



までに起きます。

② メディア機器（テレビ・ゲーム・スマートフォンなど画面のもの）を使う時間を決めよう

もくひょう
目標

じ
かん
時
間

ふん
分
ま
で



にします。

③ 夜 寝る時間を決めよう

もくひょう
目標

じ
時



までに寝ます。

④ 朝ごはんを毎日食べよう

あたま からだ め ザ 頭と体が目覚めて、勉強も遊びも元気にできます。食欲がないときは、ヨーグルトや果物など、少しでも食べるようしましょう。



⑤ 毎日、食後に歯みがきをしよう

おやつやアイスなど、甘いものを食べる機会が増えるかもしれません。虫歯予防のため、必ず歯をみがきましょう。



⑥ 体を動かそう

ごろごろ過ごすばかりではなく、運動もしましょう。中金ストレッチでやったことや、ヨガをやってみるのもおすすめです。



★アンケートのお願い

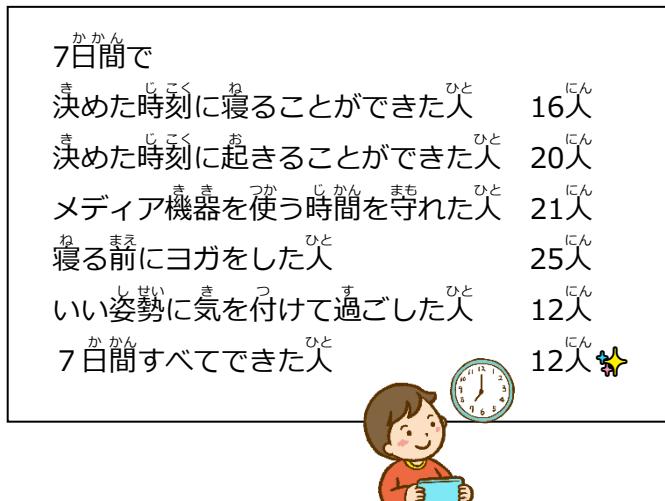
夏休み中に、みなさんの生活の様子についてのアンケートを実施したいと思います。8月21日(木)にTeamsに配信しますので、アンケートに回答してください。アンケートを配信した際には、きずなネットでもお知らせします。よろしくお願ひします。

令和7年7月18日発行

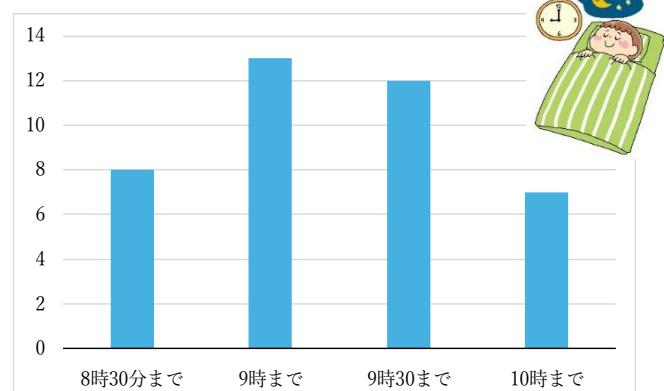
中金小学校 保健室

★すこやかしらべについて

6月末に行ったすこやかしらべの様子です。保護者の皆さまのご協力、ありがとうございました。皆さんのお感想では「だんだん時間が守れるようになった」「ボードゲームやカードゲームをしてメディア機器を使う時間を減らせました」「これからも続けたい」などがあり、うれしく思います。これからも規則正しい生活を心がけていきましょう。



皆さんのが決めた寝る時刻の様子



9時までに寝ることを目標にした人が多くいました。

✿・✿・✿・✿・✿・✿・スクールカウンセラーほりべ先生のこころだより・✿・✿・✿・✿・✿・✿

学校にくるようになり3か月がたちました。みなさんとお話をする機会も増えてきました。そこで今回改めてかんたんな自己紹介とカウンセリングについて話したいと思います。

自己紹介

名前：堀部 美紗 ほりべ みさ

趣味・特技：テニスをやっています。今でも週に1回はテニスをするようにしています。
夏場は暑くて昼間はできないので夜にやっています。

学校にいる日：基本的に水曜日にいます。いない日もあるので分からないときは担任の先生に聞いてください。

カウンセリングについて

カウンセリングってなんだろう？

カウンセリングはかんたんに言えば、悩みや不安について一緒に考えて気持ちを整理していくところです。悩みや不安を誰かに話してみると、気が楽になるかもしれません。もし話すことが難しいときは、無理に話さず、ゆっくり過ごすこともできます。

ゆっくりとお話をできる相談室はありますが、そこには行きたくないときもあるかもしれません。そんなときは、校内を歩いているときに声をかけてください。

悩んでいることはないけど・・・誰かとお話をしたいときはぜひひびき声をかけてください。

