

# ほけんだより 8月

令和5年8月22日(火)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

はなび なか ふぜい せんこうはなび むかし ひと ひばな いろ かたち へんか ようす  
花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を  
しょくぶつ たと ひばな ではじ ぼたん ひばな いきお ち あいだ まつば さいご  
植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢いよく散っている間を「松葉」、最後  
ひかり つよ しゅんかん ちぎく よ たい なつやす せんこうはなび  
に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあ  
つという間。来週には学校が始まります。学校モードに切り替えて、元気に登校して  
くださいね!



すいみんきろく  
**睡眠記録を**  
つけてみよう!

がっこうはし  
学校が始まるま  
であと1週間。  
すいみんきろく  
睡眠記録をつけて  
せいかつ  
生活リズムを整  
え、学校生活を  
きもちよくスター  
トしましょう!

	寝た時間 (目標 : )	起きた時間 (目標 : )	色をぬろう!
8月23日 (水)	:	:	😊 😐 😞
8月24日 (木)	:	:	😊 😐 😞
8月25日 (金)	:	:	😊 😐 😞
8月26日 (土)	:	:	😊 😐 😞
8月27日 (日)	:	:	😊 😐 😞
8月28日 (月)	:	:	😊 😐 😞
8月29日 (火)	:	:	😊 😐 😞

- 😊 スッキリ
- 😐 まあまあ
- 😞 まだ眠い

## ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますね。でも、こころのケガはどうで  
しょうか?こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っ  
ておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の  
1つが信頼できる人に相談すること。話し、受け入れても  
らうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる  
人がいないときは、こんな窓口も利用できます。



チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

まだまだ暑い日が続きます

ねっちゃんしょうたいさく  
**熱中症対策を**  
つづ  
**続けましょう!**



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとる



えいよう  
栄養バランスの  
よいしょくじ  
良い食事をとる



すいぶんほきゅう  
水分補給をする



ぼうし  
帽子をかぶる

**おうちの方へ**

夏休み明け、元気に学校生活を送れるように、生活リズムについてご家庭でも声かけをお願いします。また、夏休み中にケガや病気をした、新たにアレルギー症状が出た、その他、体調で気になることがある場合には、学校へお知らせください。健康診断の結果、病院受診された場合も、報告書にて学校にお知らせください。