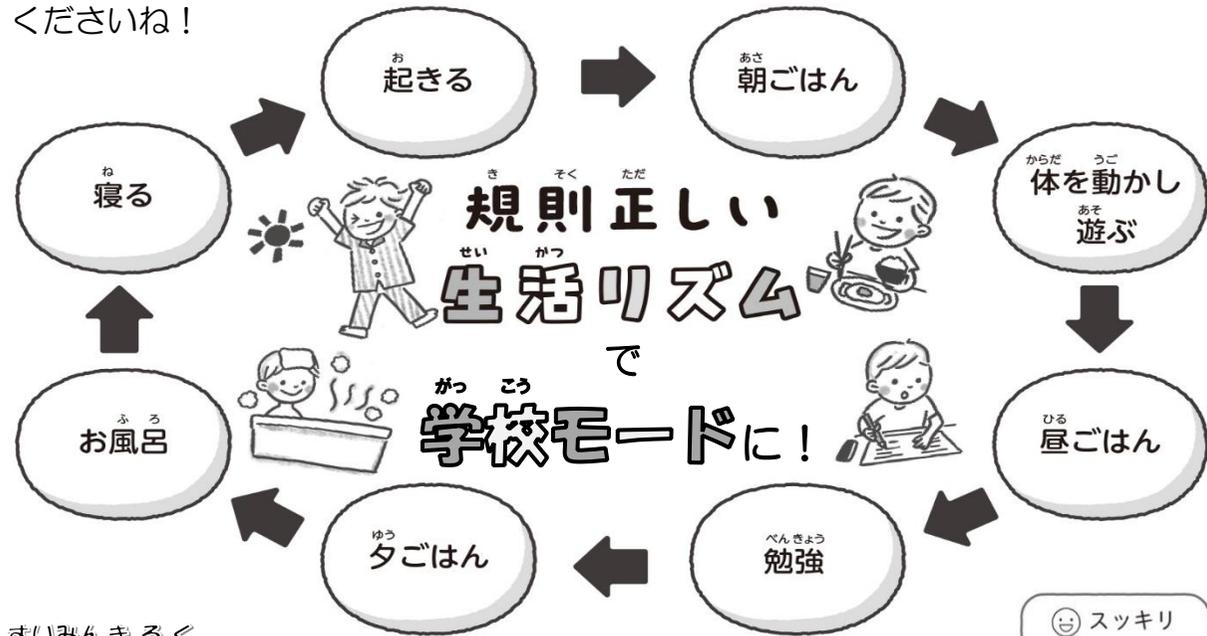


ほけんだより 8月

令和5年8月22日(火)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

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、がっこうせいかつ
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。