

# すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに  
よみましょう～

2024.1.9発行



2024年になりました。今年もよろしくお祈いいたします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標も、一足飛びにかなえることはできません。日々の積み重ねが大切です。そして、そんな努力を支えるのは心と体の健康です。

みなさんの毎日が、元気で充実したものになるよう、応援しています。

## 学校保健委員会を開催いたします

学校保健委員会とは、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方や教職員、保護者の方々が、学校における健康課題について研究協議する組織の事です。

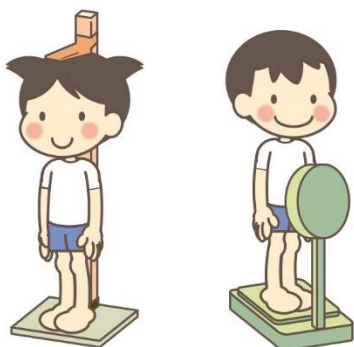
コロナ禍における感染症対策のため、ここ数年は対面での実施を見送ってまいりましたが、この度、打出ブロックの小中学校合同での学校保健委員会を開催いたします。

打出ブロック合同学校保健委員会  
令和6年2月29日(木) 逢坂小学校にて  
講演:「思春期女子の特徴と大人の関わり」

たかこレディスクリニック院長  
横井崇子 先生

月経痛・無月経・月経周期異常などの病態の基礎知識から、身近な大人が子どもにできる適切なサポートについてお話いただけます。

1月10日配布予定の案内をご覧いただき、参加希望の方は、申込書を担任へお渡しください。



## 身体測定を実施します

学年ごとに、身体測定を実施します。実施日は、学年通信や週予定でご確認ください。

体操服を着て測定しますので、忘れずに持ってきてください。

測定後は「健康の記録」にて結果をお知らせします。

せいかつ ととの

# 生活リズムを整えよう！



決まった時間じかんに起きる



起きたら日光にっこうを浴びる



夜よふかししない



朝ごはんあさを食べる



適度てきどな運動うんどうをする

登校前とうこうまえには健康観けんこうかん  
察さつをして体調たいちようを確  
認にんしましょう。

「おかしいな」と感じかんじ  
るときは体温たいおんを測  
って、無理むりのないよ  
うにしましょう。

## アンパンマンのほろペ



### 保健室コラム

▼能登地方で大きな地震が起こっています。亡くなられた方にお悔やみ申し上げるとともに被災された方や関係の方々にも心よりお見舞い申し上げます▼直接被災された方はもちろんですが、そうでない人も、繰り返し流れる報道に心が辛くなってはいませんか？過去の災害を思い出したり、自身の辛い記憶が引き出されたり、心穏やかに過ごせない方がいるのではと心配しています▼辛く苦しいとき、もし誰かに話せそうなら、その気持ちを聞いてもらいましょう。身近な人でもいいし、信頼できる専門職の方でもい

いでしょう。無理に気持ちを抑え込む必要はありません。涙がこぼれるときは泣いてかまいません▼話すのが難しいときは、自分の気持ちを書き出してみるのもいいでしょう。言葉にすると、自分の心の有り様がわかって落ち着けます▼「何が役に立ちたいけど何から始めていいかわからない」というあなた、その気持ちでじゅうぶんです。被災地に専門家の手が十分にいきわたるよう、周りのみんなは毎日を丁寧に暮らして、元気でいましょう▼様々な情報も流れますが、憶測に惑わされないよう、日ごろから家族で話し合っておくのもいいでしょう▼たいへんな時ですが、身近な人との協力がずっとつながって、やがて誰かの支えになると信じて過ごしたいと思います。