

ほけんだより

令和7年8月29日
浦河小学校保健室
NO.8

2学期前向きに頑張りましょう！



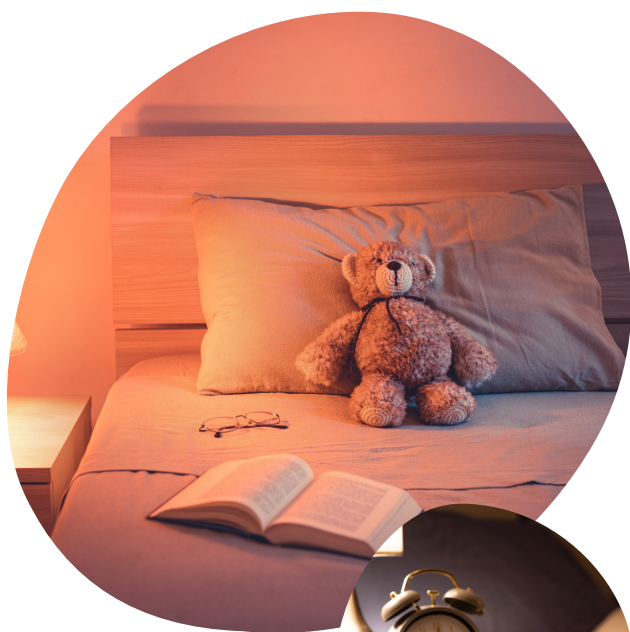
今年の夏は暑い日が多く、涼しい季節が待ち遠しく感じますね。8月末の今も残暑が厳しいように感じます。

さて、2学期が始まり少し経ちました。夏休み中にたくさん元気をためて生活して、学校で頑張りましょう！というやる気の多い子がいるかもしれませんね。頑張る気持ちは応援します。ただ、2学期は長い学期なので、無理せずゆっくり頑張れたら良いかなと私は思います。まだ暑さが残る中なので、熱中症には十分気を付けて、こまめな水分補給をして生活しましょう。

すいみんしゅうかん

睡眠週間

をを整えましょう！



しょうがくせい じかん めやす
小学生は9～12時間が目安！

夏休み明け早寝早起きは
できていますか？

学校生活が始まっています。なかなか休みから抜け出して、学校生活に戻せない人がいるかもしれませんね。

小学生の睡眠時間の目安である9時間寝るためには、朝6時に起きるなら夜9時には寝ないと足りません。

浦河小学校のみんなは、もちろん夜9時には寝れていますよね！



よい睡眠のためのひと口メモ



■ 日中の運動が大事！

授業は体育がチャンス！休み時間は、いっぱい遊ぼう。



■ 寝る前は、電子画面を見ない！

テレビやゲーム、スマホは睡眠の敵です。寝る前はやめましょう。

そう だん

相談することをおきめないでください



夏休み終わりがピーク

皆さんの話を受け止めてくれる人は必ずいます！

悲しい話になりますが夏休み明けのこの時期は、自ら命を落とすほどに苦しい気持ちを抱えた人が、10代の皆さんの年齢で全国的に多くいます。

だからこそ、皆さんに相談について下記の3つのことを伝えます。

■相談することは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。

→ 先生たちや社会の仕事は、相談しあうことで成り立っています！

■味方になってくれる人は必ずどこかにいる。親や先生以外でも。

→ 一人が受け止めてくれなかったとしても、あきらめないで！

■友達から相談されたら、秘密は守る。相手のことを考える。

→ 受け止めきれないことは、大人に相談しましょう。



セクシャリテイ
教育特集①



みんなちがって、
みんなすごい！

男の子っぽい女の子や女の子っぽい男の子、耳で聞くことが得意な子やタブレットで学習することが得意な子…。今は多くの選択肢があり、個性が認められる世の中になっています。

性の在り方や学びのスタイルの違いを受け入れることで、すべての人が安心して世界が生まれます。多様性は壁ではなく、「心をつなぐ架け橋」だと考えることもできますね。それぞれの違いを認め合うことで、誰もが安心して暮らせる温かい学校にしていきたいですね！

子ども家庭庁のホームページでは、テレビに出ている方などから皆さんへ向けて応援のメッセージが掲載されています。1分弱のショート動画です。見てみてください。



コラム

オーバードーズと 苦しい気持ち

厚生労働省の2024年度の調査によると、中学生の約1.8%（およそ55人に1人）が、過去1年以内に薬の用法・用量を守らずに使用した経験があることが分かりました。薬を決められた量より多く服用したことがある人は、いずれの場合も、現在の生活の中で何らかの「苦しさ」を感じているのではないかと思います。

その「苦しさ」を少しでも軽くするために、どうか一人で抱え込まず、周りの人に頼ってみてください。

11月には、6年生を対象に薬物乱用防止教室が行われます。この機会に、正しい知識を身につけてほしいと思います。そして今、もし苦しい気持ちを抱えている人がいたら、自分ひとりで何とかしようとせず、誰かと協力しながら、その苦しさを少しずつ「楽しさ」へと変えていけるといいですね。