



福山市立駅家西小学校
保健室
2026 年（令和 8 年）
NO.7



まだまだ 2学期が始まりました。新学期の疲れから体調を崩したり、思わぬ病気やけがをしたりしないように、睡眠をしっかりと、その日の疲れはその日のうちにとるようしましょう。

まだまだ暑い日が続きます。毎日必ず水筒を持ってきて、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

夏の「清潔コントロール」



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った

☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている

☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている

☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている

☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている



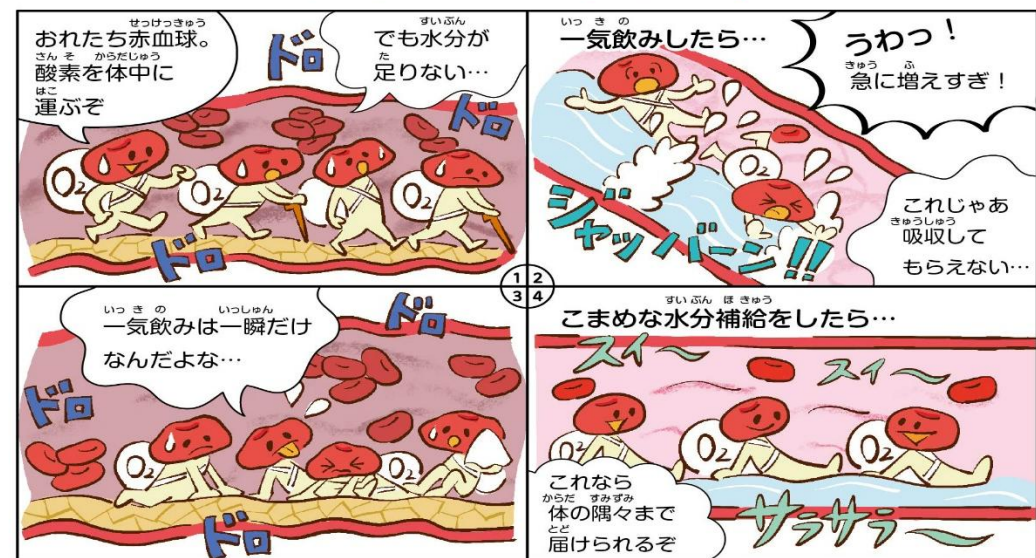
9月の予定

★身体測定

	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
9 月 1 日（火）		6－1		5－1
9 月 2 日（水）		5－2	3－1	4－2
9 月 3 日（木）		4－1	2－1	3－2
9 月 4 日（金）		2－2	1－1	1－2
9 月 7 日（月）	1－3			6－2

※たんぽぽ・ひまわり・こすもすの児童は、交流学級の時間に測定します。

水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。

自分に「？」を投げかけてみませんか？

8月7日は「はてなの日」。一説によれば疑問符「？」は、古代ローマ時代のラテン語の文章で、疑問を意味する「quaestio」を疑問文の末尾に添えたことに由来します。それが「qo」と略され、さらに変形して今の形になったそうです。何かに「？」を抱くことは、その対象を理解しようとする証拠。ぜひ自分の心や体にも「？」を向けてみてください。



なんだが頭が痛いのはなぜ？

どうしてイライラしたんだろう？

そんなふうに関心を持ち、小さなサインに気づくこと。それが自分を大切にすること。それが自分を大切にすること。それが自分を大切にすること。「セルフケア」への第一歩です。