

ほけんだより 8月



2026年(令和8年)
福山市立春日小学校
保健室

生活リズムをチェックしましょう

長い夏休みがついに終わりました。たっぷり休めましたか？そろそろ学校に行きたくなっていた頃でしょう。気持ちよく2学期を始めるために生活リズムを見直しましょう。

- ☐ 自分で決めた時間に寝る・起きることができる(早寝早起きを目指しましょう)。
- ☐ 1日3食食べている。
- ☐ 午前中から元気に活動している。
- ☐ こまめに水分補給をしている。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ メディアの使い方や時間をコントロールしている。



いくつチェックできましたか？

2学期からも元気に楽しく過ごすために、体の調子を整えていきましょう。



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？心も、体と同様、不調な時はメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、気持ちを話してみましょう。話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもよし。近所を散歩して、身近な自然に触れたり、植物や動物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切なことです。

