



令和7年9月1日
世田谷区立若林小学校

2学期が始まりました

2学期が始まりました。まだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら それは夏の疲れが残っているのかもしれません。そんなときは下のイラストを参考にして体調を整えましょう。

9月の保健目標

生活リズムをととのえよう

ぐっすりねむって、きちんとあさはんた朝ご飯を食べるとからだちょうし子がよくなります。せいかつととのげんき生活リズムを整えて、元気いっぱい2がっさすくす学期を過ごしましょう！

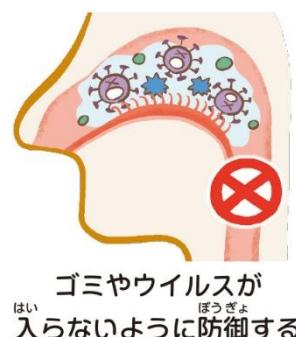
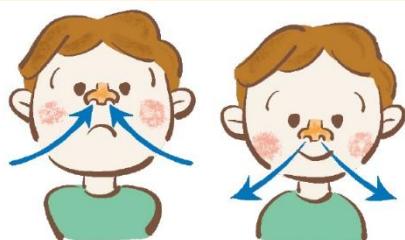
抜け出せ！夏休みモード



◇8月7日は鼻の日でした

8月7日は
はな
のひ
鼻の日

鼻の大
切な役
割
知つて
る？



がつこのか きゅうきゅう ひ

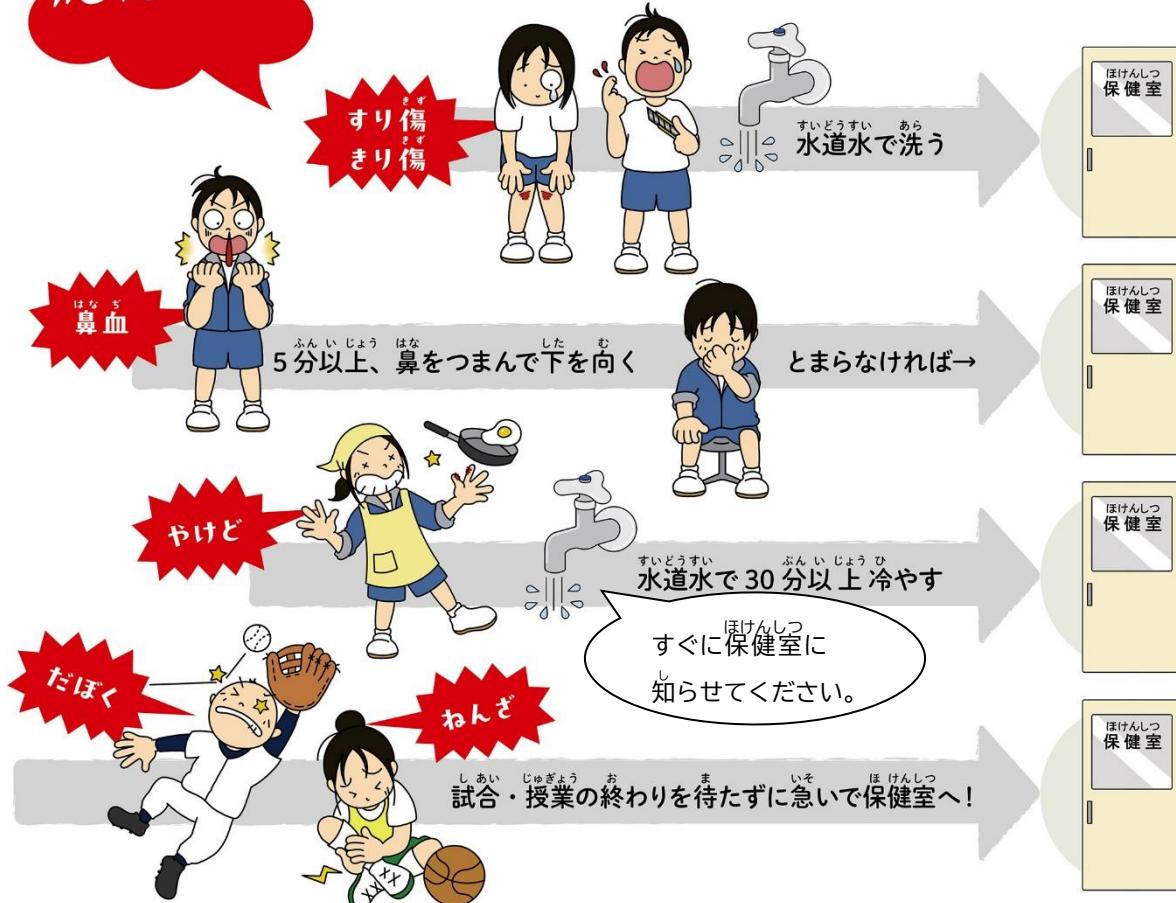
9月の

日
常
急



保健室へ行く前に

できることはないかな？



<おうちの方へ>

◆誰でも伸ばせる◆レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



長い休みも終わり、学校生活が始まります。2学期の学校生活を楽しみにしている子もいれば、不安に思っている子もいるでしょう。お子さんが「行きたくない・・」等、不安な様子のときは、学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むよりは、話しやすい人に話すことで、気持ちが軽くなることがあります。みんなで子どもたちを見守っていきましょう。