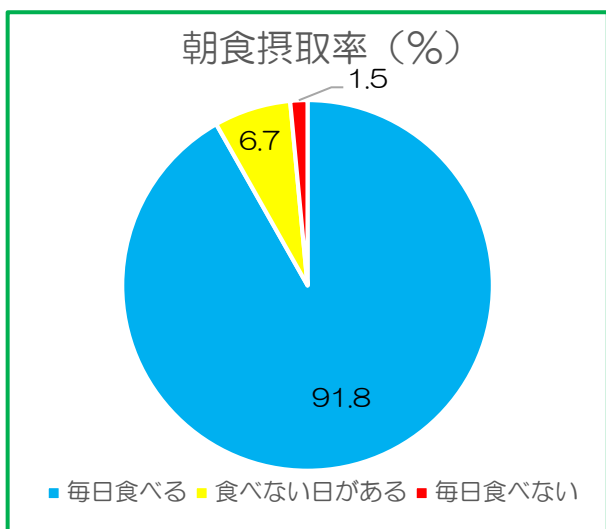


ほけんだより 9月

令和7年9月17日
浅井北小学校
保健室

2学期「元気チェックカード」「心の状態チェックシート」を実施しました！

9月2日（火）～8日（月）の5日間（土・日曜日を除く）、1～4年生は「元気チェックカード」5・6年生は「心の状態チェックシート」に取り組みました。生活の様子や心の状態を自己で振り返り、記入するものです。5日間の朝食摂取率をグラフにまとめると以下になりました。愛知県では、「朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合」



を93.2%(2020) → 98%(2025) にすることを目標として掲げています。

「忙しい朝に、朝食を作るのは大変」と感じている方も多いと思いますが、事前に少し準備をしておくことで当日の手間を軽くすることもできます。例えば・・・

- まとめて作って冷凍、レンジで温める
（休みの日にまとめてご飯やおかずを作り、1食分ずつ冷凍しておく。）
- そのまま食べられる野菜や果物を買っておく
（ミニトマト、みかん、ぶどうなど、手軽に食べられる野菜・果物を用意しておく。）
- 前日の夕食の時についでに・・・
（おかずを作り置きしておく。おにぎりを握っておく。卵をゆでておく。）

朝食を食べることで、水分・塩分の補給ができ熱中症予防になります。また、脳へのエネルギー補給ができ、授業や学習発表会～体育の部～の練習への集中力も高まります。さらに、食欲が満たされていると、「よし、頑張るぞ」と気持ちも前向きになります。

行事の多い2学期ですが、子どもたちが心も体も元気な状態で毎日をすごせるようご協力をお願いします。※お子さんの持ち帰った「元気チェックカード」「心の状態チェックシート」もぜひご確認ください。



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。

