



保健室だより

令和7年9月5日 第5号

2学期が始まって1週間が経ちました。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう。お子さんの健康面についてご心配なことや相談したいことなどありましたら、担任や養護教諭へいつでもお知らせください。

第2回松之山いきいき週間ははじまります！

9月16日（火）～22日（月）は第2回松之山いきいき週間です。重点目標は「起床時刻、就寝時刻、メディアコントロール」の3つです。お子さんと一緒に取り組みへのご協力をお願いします。できているところは大いに褒めていただき、見直すところについては、どのようなところに気を付けたらよいのかをお子さんと一緒にご確認ください。

学園では全学級に事前指導を行います。ご家庭でもメディアの使い方のきまりを考えたり、生活リズムを見直したりする機会にしていただけると嬉しいです。

デジタルウェルビーイング、それって何？一緒に考えませんか？

9月18日（木）6限に5～8年生を対象にメディア講演会が開催されます。こちらはPTAと学園運営協議会の協賛で行われます。先週、子どもたちを通じて出欠票をお配りしました。あくまでも大まかな人数を把握するためのものでしたので、欠席で出したけどやっぱり参加したいという方も大歓迎です。お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。

＜講演内容＞

第1部：児童生徒向け「デジタルウェルビーイングしてる？」（保護者参観大歓迎！）

第2部：保護者向け「家族でデジタルウェルビーイングを！」

＜講師紹介＞

お名前 **大久保真紀**（おおくぼまき）様

自らの育児経験から未就園児の保護者などを対象とした講演活動からスタート。

幅広い世代を対象に活躍されていらっしゃる先生です。詳細は下記プロフィールをご覧ください。



～講師プロフィール～

大久保真紀（おおくぼまき）様

一般社団法人インターネット協会 主任研究員、医療法人立川メディカルセンター晴麗看護学校非常勤講師、長岡市教育委員会委員、新潟県私立学校審議会委員、長岡市表彰審査会委員、文部科学省消費者教育推進委員会委員を務める。

自らの育児経験を踏まえ、未就園児の保護者などを対象としたこどものインターネット利用に関する講演活動を開始。以降、新潟県内を中心に小中高での児童生徒向けのネット利用に関する授業、県立生涯学習センターなどでの教員向け研修、PTA講演会、保育園や公民館における子育てとスマホに関する講話、企業やシニア世代向けネットリテラシー講座など幅広い世代を対象に活動。平成29年度から「長岡市ネット安心サポーター養成講座」に携わり、県内初の人材育成事業を行った。

スクールカウンセラー、相談員の来校日のお知らせ

2学期の石黒SC、島田相談員の来校日です。子どものこと、育児のこと、家庭のこと、誰かに聞いてほしいこと等、相談してみませんか？秘密は固く守られます。

相談をご希望の方は学級担任、又は養護教諭へお知らせください。日程調整をさせていただきます。

石黒 S C	9/16(火)、10/21(火)、11/10(月)、12/16(火)
島田相談員	9/10(水)、9/24(水)、10/8(水)、10/22(水)、 11/5(水)、11/19(水)、12/3(水)、12/17(水)



9月1日は「防災の日」。近年、台風や線状降水帯による水害が多く発生しています。一度発生してしまうと心配な日が続きますが、防災対策をしておけば少し心に余裕が生まれるかもしれません。ぜひこの機会にご家族で防災グッズを確認してみるのはいかがでしょうか。

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと



応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一の時のために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの