



# ほけんだより

令和8年1月8日 十日町市立水沢小学校保健室

新しい年がスタートしました。2026年も大きなけがや病気がなく、みなさんが元気に過ごせますように。今年もよろしくお願ひします。

休み明けは、こころとからだが疲れやすくなります。学校のリズムをとりもどすために、下の5つを意識して生活しましょう！

	<input type="checkbox"/> メディアは1日2時間 まで 	<input type="checkbox"/> 低学年21時 <input type="checkbox"/> 中学年21時半 <input type="checkbox"/> 高学年22時までになる
<input type="checkbox"/> 家を出る1時間前に 起きる 	<input type="checkbox"/> 毎日3食しっかり 食べる 	<input type="checkbox"/> 体を動かす 



## 「こまっている」、「つらい」と言ってもいいんだよ

みなさんは、こまっていたり大変なことがあったりしたら、だれかに話をしていますか。「家族や先生に話している」という人もいれば、「心配をかけたくないから話さないことが多い」という人もいるかもしれません。大切なあなたのことなので心配してあたりまえです。ひとりで悩まず、一緒に考えましょう！人に話すことでスッキリしたり、自分の気持ちを整理できたり、解決するアイデアがうまれたりしますよ。



1月のスクールカウンセラーさん来校日についておたよりをくばりました。

希望する人は、担任の先生または金澤先生に教えてください。

養護教諭の金澤亜美です。3学期から、またお世話になります。どうぞよろしくおねがいいたします。

