

ほけんだより



令和8年 9月3日
十日町市立田沢小学校
保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。夏休み明けは張り切って登校していた子どもたちも、疲れが見え始めているように感じます。まだまだ暑い日は続きますので、心身の休息時間を大切にしていきましょう。



発育測定をおこないました！

「健康の記録」を配付しました。今週に行った発育測定の結果が記載してあります。子どもと一緒にご覧になり、確認欄にサインまたは押印をして、

9月11日（金）までに担任にご提出ください。



休み明け後の『声かけ』

長い休み明けは、通常モードに切り替えるのが大変ですね。

子どもたちも同じく、学校生活が始まるだけで、かなりのエネルギーを使っていると思います。

「明日も頑張ろう！」や、「早く寝なさい！」と、ついつい言ってしまうがちです。気にしない子どももいますが、それを少しストレスに感じてしまう子もいるかもしれません。

少し気持ちを受け止めた声かけに代えるだけでも、子どもたちも安心して次の一歩を踏み出しやすいのかな、と思います。

「今日も頑張ってるね！」→◎「今日も頑張っているね！」

「早く寝なさい！」→◎「明日に備えて体を休ませようね！」

「学校に行ったら楽しいよ！」→◎「行きたくない時もあるよね、どうしたら安心して登校できそう？」

家でぼーっとしていたり、イライラしていたりするのは、頑張った証かもしれませんね◎



最近ハマっていること：観葉植物を育てる
苦手な家事：洗濯物干し（肩が疲れるから）

よろしくお願いします！

去年の6月から今年の8月まで産休、育休でお休みをいただいていた、養護教諭の鴨田未来（かもだみき）と申します。二人目を出産しましたが、「世のパパさんママさんはやっぱり凄いな！」と、尊敬の念が沸いてきます。

田沢小は3年目になります。子どもたちの為にも頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。