

ほけんだより 9月



小野特別支援学校 ほけんしつ 2025.9.1



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でもそれは「自分だけ」ではありません。
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。
例えば、朝10分早く起きてみる、1日1回深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。
ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。
毎日気持ちよく過ごせますよ。



迷路でチャレンジ!!
応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

