

ほけんだより  
～9月号～

# 健やか



## ★ 気温差で体調を崩さないようにしましょう 🏠

夏 ↓ 秋 の 変わりめに注意を

**天気の変わりめ**  
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

**昼と夜の変わりめ**  
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

★学校にいる時は制服で調節しましょう！

## 町の保健師さん



## ～SOSの出し方に関する教育～

8月から9月にかけて、1年生の各クラスで「SOSの出し方に関する教育」をおこないました。下諏訪町の保健師さんに来ていただき、心の健康についてアドバイスをいただきました。



困ったとき、悩んでいるとき、身近な家族・友達・先生以外にも相談相手や相談機関があって、町の保健センターもみなさんのお話を聞いてくれます。

授業の中でも「ひとりじゃないよ」とやさしく語りかけてくださる保健師さんの言葉が温かく感じられました。



保健室前には心の健康に関する掲示や本があります。廊下を通った時に見てくださいね。



★セルフケアを教わっているところです。

※長野県からのお知らせが裏面にあります。