

# ほけんだより 7月号



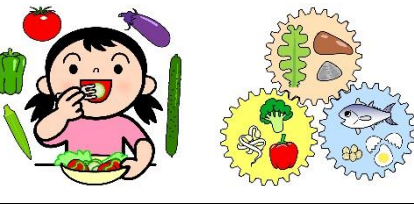





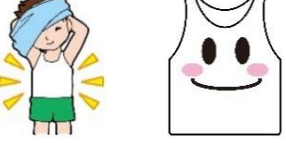
令和元年7月

異例の長雨が続き、まだ肌寒く感じる日もあります。お日さまが顔をのぞかせてくれる日が待ち遠しいですね。さて、たくさんの楽しい行事があった前期の前半が終わり、いよいよ夏休みが始まります。この夏休み、みなさんは、何をしたいですか？ ケガや病気に十分に注意して楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

7がつ、8がつのほけんもくひょう

なつをげんきにすごそう

## ☆夏休みを元気に過ごすために☆

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>はやね はやお<br/>早寝・早起き</p>  | <p>うんどう<br/>運動する</p>         | <p>バランスよく食べる</p>                           |
| <p>つめたいものを食べ過ぎない</p>      | <p>れいぼうはひかえめに</p>           | <p>テレビ・ゲーム・スマホは時間を決める</p>                 |
| <p>そと<br/>外ではぼうしをかぶる</p>  | <p>みず ちゃの<br/>お水やお茶を飲む</p>  | <p>したぎ<br/>下着を着る<br/>(汗をとり、涼しく過ごせます)</p>  |

## ☀ ねっちゅうしょう ようじん 熱中症にご用心 ☀



熱中症とは、暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の水分が不足したりして汗が出なくなり、体内に熱がたまり、様々な症状が出ることです。外にいるときにしかならないと思われがちですが、部屋の中で活動をしていても熱中症になることはあります。屋内でも水分補給を行いましょう。

☆熱中症になると…

ふらふらする、まっすぐに歩けない、気持ちが悪い、頭が痛い、手や足に力が入らない など

☆熱中症になってしまったら…

- ①涼しいところに移動し、衣服をゆるめ、水や氷で体を冷やす
- ②意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどで水分補給をさせる
- ③意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ





# 保護者の皆さまへ保健室からの配付文書のお知らせ

4月～7月の発育測定の結果を体重測定表にてお知らせいたします。ご確認の上、授業はじめの日に担任までご提出ください。

また、夏休み明けからの健康管理の参考にするために、夏休みを健康に過ごせたか、これから健康上注意することはないかをお聞きする「夏休み明け健康調査について」という文書を配付しております。ご記入の上、授業はじめの日に担任に提出をお願いいたします。

本年度も、「はみがきカレンダー」「はやね はやおき おてつだいカレンダー」を配付いたします。夏休みのご家庭での健康的な生活習慣の維持にぜひお役立てください。

## \*SC 長井望美さんコーナー

### いいとこさがしのすすめ



7月に入りました。今年の夏は雨が多く、涼しい日が続いています。体調不良などが出やすい気候ですが、お元気ですか？じめじめした梅雨は、気分も晴れませんが、この梅雨時期の雨も見方によっては恵みの雨。今回は「いいとこ探しのすすめ」をしたいと思います。

自分のマイナスをいくら数え上げても、マイナスをのりこえられるわけではない。マイナスを数えあげて自分自身を傷つけるより、自分の良いところを見つけて自分自身を励まそう。

私には良いところなんて全然ないと思っているあなたは、たぶん自分の良いところを探す方法に慣れていないだけだ。

「どうしてそんなにあきっぽいの？」

—たしかに私には持続力がないと思う。だけど瞬発力は抜群なんだ—

「君はいじっぱりだね」

—そう。私は本当に頑固でいじっぱり。でも自分の意見をきちんと言おうと思って、一生懸命考えている—

…誰にだって良いところはいっぱいある。もちろんあなたにだって良いところはたくさんある。それを見つけていけば、あなたは自分の力で自信を取り戻すことができる。

(『おとなになる本』パット・パルマー)

短所は見方を変えれば長所にもなります。たとえばこんな風に…

人見知り ⇒ 慎重・謙虚

おしゃべり ⇒ 積極的・社交的

行動が遅い ⇒ 慎重・落ち着きがある

がんこ ⇒ 意志が強い

落ち着きがない ⇒ 好奇心旺盛・元気

優柔不断 ⇒ 柔軟性がある

おせっかい ⇒ 親切



出来事はひとつでも、モノの見方、捉え方は無数にあります。夏休みには家族やお友達の

いいところ探しをしてみませんか？ 楽しい夏休みをお過ごしください。

<保護者の皆さま>

お子さんのこと、子育てのことで気になることがあれば、ぜひお気軽にお声掛けください。カウンセリングの予約ができます。ご予約の際は、スクールカウンセラーの長井へお声掛けいただくか、担任の先生方もしくは養護教諭の小野田までお気軽にお尋ねください。

8. 9月のSC 来校日

8月30日(金) ・ 9月6日(金) ・ 27日(金)