



7月

ほけんだより

梅雨明けが早く、暑い日が続いていますが、体調はどうですか？熱中症対策も、感染症対策もして、夏休みを元気に過ごしましょう。

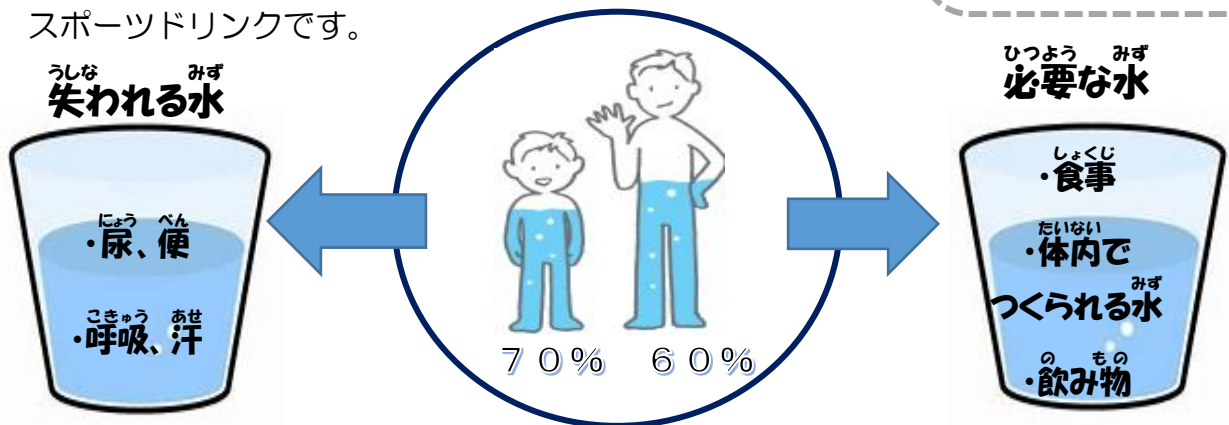
夏を元気にすごすために...

水分をしっかりとる！

みなさんの体の約70%は水です。この水がなくなってしまうと、命の危険に関わります。夏は汗がたくさん出る季節なので、しっかり水分をとりましょう。運動時のおすすめの飲み物は、塩分と一緒にとることができるスポーツドリンクです。

ポイント

- ◆のどがかわく前
- ◆運動を始める前



ストレスとは？



スクールカウンセラーの平岡先生が4・5・6年生に心の授業をしてくださいました。ストレスとは？という話を聞き、ストレスと上手に向き合う方法を実践しました。自分に合った方法を見つけられましたか？困ったら相談することも大切です。



《ストレスと上手につきあう方法》

- 1 呼吸法でリラックス
- 2 好きなこと楽しいことをする
- 3 サポートしてくれる人をたよる
- 4 サポートしてくれる人や物をイメージする
- 5 前向きに考える(ポジティブ思考)
- 6 自分で自分をほめる

→自分をほめてくれる架空のキャラクターをイメージ！

- ・外で思いっきりあそぶ
- ・たくさん寝る
- ・好きなものを食べる
- ・友達とおしゃべりする など



ほめほめマン

「ごはん残さず食べれたんだね、それはすごい！がんばった！」
「朝、時間どおりにおきられたんだね、すごい！」
「宿題多かったのにがんばったじゃん！！」

1 学期の保健室来室者 (7/6現在のべ人数)

けが 223 人 病気 103 人 合計 326 人

～保護者の皆様へ～

保護者懇談会で「健康診断結果のお知らせ」をお渡しいたします。健康診断の結果より、治療勧告の紙を配付していると思います。すでに受診届を出していただいているご家庭もございます。ご協力ありがとうございます。夏休みに治療を終わらせ、2学期にいいスタートを切りましょう。