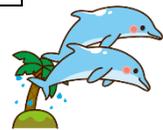


すこやかげんき



7月保健目標
規則正しい生活をしよう



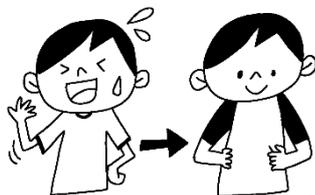
みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少し。休み中の計画はもう立てましたか？楽しみなことはたくさんあると思いますが、そのためには元気な体が必要です。暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけて、夏も毎日元気に過ごしましょう。

暑い日も快適にすごそう！

6月は雨の日が続きました。雨の日は比較的気温も低く、太陽の日差しが強くないため過ごしやすかったと思います。しかし、これからは気温も高く、太陽の日差しが強い日が多くなります。暑い日には紫外線も強く、汗もかきやすいです。次のようなことに気をつけて快適に過ごしましょう。

暑い日は汗をたくさんかきます。洋服の下にあせを吸収するための肌着を着たり、こまめに着替えたりしましょう。衣服が汗を吸収する量には限界があり、汗をかけたまましていると、べたついて不快に感じます。

また、汗は蒸発するときに、体温を奪います。冷房をかけた室内などでは急激に体を冷やしてしまいます。



日差しが強い時は、長そで長ズボンを着て、つばの広い帽子をかぶると、紫外線から肌を守ることができます。また、白やうすい色の服は、紫外線を反射させるはたらきがあるのでこうした色のものを選ぶとよいでしょう。

必要に応じて日焼け止めクリームを活用するのもよいと思います。



夏休み生活チェック

保護者の方もご協力よろしくお願いします！

今年度も夏休み生活チェックを行います。項目は早寝・早起き・朝ごはん・朝と夜の歯みがきです。夏休みのチェックで、自分の生活を見直しましょう。最終日にはQRコードからアンケートに答えます。（1、2年生、やり方がわからない子はおうちの人と取り組みましょう。）

保護者の方へ

健康診断へのご協力、ありがとうございました。今年度の定期健康診断はすべて終了しました。受診や検査の必要がある方のみ、お知らせをお渡ししています。（歯科健診の結果のみ全員配付です。）結果を受け取った方で、まだ受診をされていない方は夏休みを利用して受診し、受診結果を学校までお知らせください。

学校での検査・健診はスクリーニングといい、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。病院での検査結果と異なることもあり、「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。



がつ にち もく 6月27日(木) がっこう ほけん いんかい 学校保健委員会がありました!

第1回学校保健委員会のテーマは「自分を守るために大切なこと～心も体もあったかし～」です。困ったり悩んだりしたときにはどうしたらいいの?誰にどんなふうに相談したらいいの?今回の学校保健委員会でたくさん学ぶことができました。もやもやした時のSOSの出し方も知ることができましたね。みなさんの今後の生活にいかしてほしいと思います。



今回は、対象児童を4～6年生として行いました。事前アンケートの結果から明らかになった実態と、困ったり悩んだりした時の経験を劇にし、身近な例として保健委員会の子どもたちが発表しました。

高師小学校は、友達のこと悩んでいる子が多いようです。「仲よしかった子と違うクラスになっちゃって、どうしよう。今のクラスにはあまり話せる子がいないし…」と女の子が悩んでいます。

講師としてはいっぴから松下先生、中村先生が来てくれました。あなたたちは大切な存在なんだよ、悩みは抱え込まなくていいんだよとお話してくれました。



- ①困ったり悩んだりした時は相談する
まずは身近な信頼できる人に話してみよう
- ②相談があることを話の最初に言う
相手に相談にのってほしいこと伝えよう

悩んだり困ったりしたときに自分でどうしたらよいか考えることは大事です。しかし、どうしたらよいか解決方法が見つからない時、抱え込んでいると心が疲れてしまいます。お家の人、友達、先生など身近な人にあなたの話を聞いてもらうだけでも、心が楽になると思います。

がっこう ほけん いんかい ぶ かえ 学校保健委員会後の振り返り

学校保健委員会後の振り返りでは、「相談することが大切だとわかった」「次困ったことがあったら勇気を出して相談したい」などの感想がみられました。

ひとりで悩まずに相談することが大切だなと思いました。また友達が相談してきたら、優しく話をしたいです。
(4年男子)

『チャイルドライン』という電話やネットで相談ができるところがある、というのを知りました。
(4年女子)

相談することは恥ずかしいことじゃないし、自分の心を守るために大切なことだとよくわかりました。
(5年女子)

相談された時は、否定する言葉をかけずにアドバイスをすること、ただ聞くだけでもいいことがわかった。
(6年女子)

友達に相談する時なんて声をかけたらいいかわからず相談できませんでした。なので、相談の仕方を知れてよかったです。
(6年女子)