

9月

ほけんだより

すくすく!

H30.9.3

中部小保健室

なが なつやす お けんこう たの なつやす す
長い夏休みが終わりました。健康で楽しい夏休みを過ごせましたか？

なつやす あいだ せいかつ はやね はやお あさ
夏休みの間に生活がみだれてしまった人は、『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を意識して、規則
ただ せいかつ もと あつ ひ つつ ねっちゅうしょう
正しい生活に戻すようにしましょう。まだまだ暑い日が続くので、熱中症にならないように注意しま
しょう！

☆熱中症予防のポイント☆

- こまめに水分補給！こまめに休養！
- 帽子をかぶる！

『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな



※部屋の中でも起こります！



※夜でも起こります！



※日かげでも起こります！

ねっちゅうしょう きあん たか ひ ざしが つよ
熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度
が 高い」「風とおしがよくない」などのときには、上のような場所でもゆだんできません。

また、すいみん不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意！
『まさか』にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防につとめましょう！

★ どのくらい おおきくなったかな？

なつやす ちゅう おお こ
夏休み中に、すいぶん大きくなった子もいるのではないのでしょうか。
4月から、どのくらい大きくなっているのでしょうか。明日から身長（せ
のたかさ）と体重（からだのおもさ）をはかります。楽しみですね。

＜発育測定日程＞

- 4日（火）6年生・5年生
- 5日（水）4年生・3年生
- 6日（木）5・6組
- 7日（金）2年生・1年生



おうちの方へ 第2回 6校合同「電子メディアチェック週間」の実施について

7月の『ノーメディアパワーアップ週間』へのご協力ありがとうございました。「電子メディアを合わせ
て2時間以内だった」「寝る1時間前に電子メディアをやめられた」という項目では全校で約46%の
子が「一週間すべてできた」と答えていました。また保護者から、約70%の家庭でお子さんが電子メ
ディアの使用時間を意識していたと報告がありました。

第2回を9月に（中部小学校、南部小学校、天王小学校、三吉小学校、三好
中学校、南中学校の6校合同）実施したいと思います。期間は9月18日（火）
から21日（金）の4日間です。



お子さんが上手に電子メディアを活用し、健康的な生活ができるように、ご協力をお願いします。

あうちの方へ



長い夏休みが終わりました。学校生活が始まりましたが、お子さんの様子はどうでしょうか。元気に登校できているでしょうか。夏の疲れが出やすいこの時期は、できるだけ早く生活リズムを元に戻すことが大事です。規則正しい生活ができるよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

第1回学校保健委員会を開催しました！

7月に、5年生と参加希望の保護者を対象に学校保健委員会を行いました。第1回目は、「心の健康～お互いを大切にするコミュニケーション～」というテーマでした。あいち健康プラザから講師をお招きして、講演していただきました。内容について、簡単に紹介します。ぜひ、お子さんと一緒にお読みください。

「怒りのピーク」は6秒！？ カッと頭にきたときは…？

激高するような怒りでも、6秒をやり過ごせば怒りに任せて衝動的に行動しにくくなるそうです。

<p>ひょう 6秒まつ</p> 	<p>じゅもん 呪文をとねえる (氣をそらす)</p> <p>「たいしたことない！」 「大丈夫！ 大丈夫！」 「落ち着け～！！」</p>	<p>ぼ その場をはなれる</p> 
<p>きもち 気持ちをきもちだ はき出す</p> <p>大声を出す 新聞紙を丸める</p>  <p>だ ボールをける 紙に思ったことを 書きなぐる</p> 		<p>しんこきゅう 深呼吸をする</p> 

【リラックス方法：10秒呼吸法】

- ①目を閉じる
- ②1、2、3 →鼻から吸う
- 4 →とめる
- 5、6、7、8、9、10→吐きだす

- ※鼻から吸う 【お腹：ふくらませる】
- ※口から吐く 【お腹：へこませる】

カッと頭にきたときには、ぜひ、試してみてください！感情を上手にコントロールできるようになるといいね。

「伝える・聞く」練習にチャレンジ！

自分以外の人の気持ちはなかなか分かりません。

ワンポイント！！

- ①分かろうと想像してみること。
(表情や態度を見てみる)
- ②分かってもらえるように伝えること。



きもちを伝えるとき

わかりやすく！



いつでも
だれが
なにを
どのように

「ぼく・わたし」
メッセージを使おう！

話を聞くとき

相手の顔をみる
“よそみせしない”

うなずく

あいづちをうつ
(へんじをする)

“へん”、“うんうん”
“ほんと～？” “びっけり～”
“さすが～！” “やるね～”
“どれどれ？”

<子どもたちの感想>

- ・家に帰ったら、学校であったことを親にくわしく話して、相手に伝える練習をしたいと思いました。
- ・友だちのいいところを1日1つ見つけて、相手に伝えてみたいと思います。
- ・話を聞く時は、相手の表情を見るようにします。

<保護者の感想>

- ・これからは6秒おいて、自分を冷静に保ってから「私は～なので悲しい」と子どもにI(アイ)メッセージを伝えていこうと思いました。
- ・人とのコミュニケーションの大切さ、感情をコントロールする大切さがよく分かりました。