

ほけんだより 7月

令和8年7月1日発行
三吉小学校 保健室



急に暑くなったり、雨が降ったり天候が安定しない日が続きますね。
保健室にも体調不良でたくさんの方が来室しています。熱中症を予防するには水分をこまめにとることや、ぼうしをかぶることに加えて、よく眠ることも大切です。寝る前のスマホやゲームはしないようにしましょう。

熱中症に気をつけよう！

急に暑い日が続き、熱中症になる危険が高まっています。

熱中症は、重症化すると命にもかかります。

体調が悪いと感じたときは無理をせず、早めにすずしい場所で休みましょう。



！注目！ 熱中症についてお知らせがあります！

WBGT 25℃以上⇒ 熱中症注意！

しっかり水分をとろう。外に出るときはぼうしをかぶろう。

WBGT 31℃以上⇒ 熱中症危険！

31℃以上のときは昇降口前に赤旗を出します。外遊びの前にチェックしよう。

外遊びを中止して室内のすずしいところでごそう。

※ WBGT…暑さ指数のことです。数字が大きくなると熱中症になる危険性が高くなります。



冷たいものをとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

- 夏バテになりやすくなる
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。
- 風邪をひきやすくなる
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごそうコツは
夏でも温活！



- ・ 飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・ 冷たいものは一度にとらない
- ・ 生姜など体を温めるものを食べる
- ・ ゆっくり湯船につかる

☆ぐんぐんタイムで「つよみ」を学びました ☆

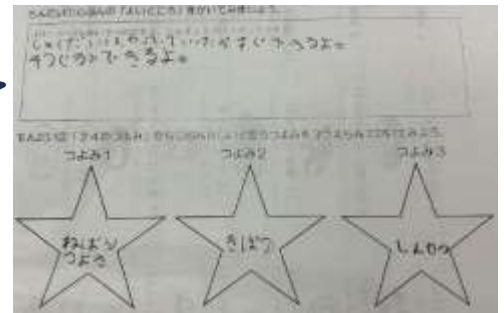
「つよみ」とは、だれもが持っているよいところを24の視点からとらえたものです。自分のよさに気づくことで、自信をもち、前向きに生活できるようになります。また、友達^{ともだち}のよさを認め合うことで、思いやりの心^{おもいやり}や人との関わりも育ちます。ご家庭でも、ぜひお子さんのよさや成長を見つけて声かけをしていただくと幸いです。

1 独創性(どくそうせい) 「アイデアいっぱい!」 	2 好奇心(こうきしん) 「なんでだろう?」 	3 判断力(はんだんりょく) 「こうするといいか?こうしよう!」 
5 見通し(みとおし) 「どうしたらいいかかんがえてみよう!」 	6 勇敢さ(ゆうかんさ) 「あたらしいことへのチャレンジ!」 	7 粘り強さ(ねばりづよさ) 「やりとげたときのきぶんはさいこう!」 
9 熱意(ねつい) 「いつもワクワク、げんきいっぱい!」 	10 愛情(あいじょう) 「まわりがしあわせだとこころもうれしい!」 	11 親切(しんせつ) 「だいじょうぶ?たすけるよ!」 
13 チームワーク 「チームのためにできることをやるよ!」 	14 公平さ(こうへいさ) 「どのいけんもたいせつにするよ!」 	15 リーダーシップ 「さあ、みんながんばるよ!」 

今回のぐんぐんタイムで紹介した「24のつよみ」の一部です。自分や友達・家族のつよみもさがしてみてください。

1~3年生

じぶんの「よいところ」を書いたあとで、つよみを3つ選ぶ活動をしました。



4~6年生

自分のつよみを3つ選び、オリジナルキャラクターを作る活動を行いました。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人のいやなところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているときだったり、心に余裕がないときだったりします。脳は自分の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友達をほめたりすることで、自分の気分が明るくなることもあります。

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なおとこを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス○○!」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。