

# ほけんだより 7月

R4.7.1  
宮前小  
保健室

じめじめとした梅雨がうそのように、とてもとても暑い日が続いていますね。  
感染症と熱中症のどちらにも気をつけて、元気に夏休みをむかえられるように  
しましょう。どちらの予防にも共通しているのは、**バランスのよい食事**と、**十分な睡眠**ですよ。

ほけんしつ?  
ほけんだより!



## 7月の保健目標:生活リズムをととのえよう

もうすぐ夏休みですね。夏休みには、楽しいことがたくさん!つい、夜ふかしをしたり、起きるのがおそくなったりしてしまいます。でも…生活リズムがみだれると、体と心の様々な不調につながってしまいます。

夏休みに入る前の今から、「正しい生活リズム」を意識してみましよう。もちろん、夏休み中も続けてくださいね。

### ポイントは「日光」と「朝ごはん」

① 早起きして、日光をあびよう!

② 朝ごはんをしっかり食べよう



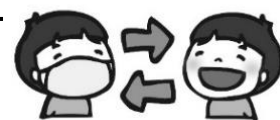
朝、日光をあびて、朝食をしっかり食べると…

- 体や脳が「起きるモード」にきりかわる
- 夜には、自然と「ねむるモード」にきりかわり、ぐっすりねむることができる

自然と、正しい生活リズムで  
すごせるようになります!

かんせん・あつさバランスでたいさく

## 感染症と熱中症、どちらも気をつけよう!



感染症対策にはマスクの着用がとても大切です。それは変わりませんが、今は熱中症にも気をつけなければいけません。

体育のときには、マスクを外しているかと思えます。登下校中や、休み時間はどうでしょうか…?みていると、登校後、休み時間後などに、「顔が真っ赤で、マスクを外させると、汗びっしょり」という子をよく見かけます。「まだ我慢できる」と返されることもありますが、熱中症は我慢できるものではありません。外で「暑い」と感じるときには、マスクをはずしましょう。

# がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました！

6月20日に学校保健委員会をひらき、心理士の島先生に講演をしていただきました。



と、思うときもあると思います。それは決してわるいことではありません。でも、そんな気持ちがずっと続くと、どんどん元気もなくなってしまいますし、とてもつらいですよね。

そういうときにどうすればいいか、そのヒントになるお話を島先生がしてくれました。その一部を紹介します。

## その1 上手にストレス発散しよう

ストレスの発散方法として、「ゲームをする！」なんて人、多いのではないのでしょうか？

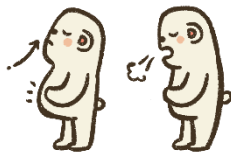


「ゲームでストレス発散！」もダメではないのですが、これは、一発逆転の方法なんだそうです。

「すぐに」「かんたんに」「こまめに」できるストレス発散方法も持っておくことが大切です。



たとえば…こんな方法があります！



・深呼吸



・手をグーパーする

## その2 3人の大人に相談しよう

なにか、こまったことがあった時ひとりでどうにかしようとかんがってはいませんか？



「自分の力で解決しようとする」のも、とても素晴らしいことですが、「だれかにたよる」というのも、とても大切です。



だれに話していいかわからない！

相談したのにきいてもらえた気がしない！



と、思うこともあるかもしれませんが、だからこそ、「3人の大人に話してみる」ということを心がけてみましょう！

## 治療票・けんこうのきろく(健康診断結果)について

○すべての健康診断が終了しました。けんこうのきろく(健康診断結果)をお渡ししましたので、ご確認ください。また、治療が必要と判断されたお子さまには、「受診のすすめ」をお渡ししています。受診していただき、その結果を学校までお知らせください。※学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出す)です。受診の結果、「異常なし」と判断されることもありますので、ご理解いただければと思います。