

ほけんだより 7月



令和6年7月1日(月)
つくば市立手代木南小学校
NO. 4
おうちの人と読みましょう。

じめじめと暑い日が多いですが、体調をくずしていませんか？涼しい部屋ですっと過ごしていて運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときなどに熱中症になりやすくなります。涼しい時間などに軽い運動をする習慣をつけると良いですね！そして、いよいよもうすぐ夏休み。夏ならではの楽しい思い出をたくさん作って、また9月に元気な顔を見せてくださいね！

今月の保健安全目標

- ・汗のしまつをきちんとしよう
- ・あぶないところではあそばないようにしよう



感染症情報

6月も、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、アデノウイルス感染症、RSウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症などのお休みがありました。気圧の変化などによる体調不良も多かったです。体をゆっくり休めてくださいね。

保健室からのお知らせ

- ・健康診断の結果は、個人面談の際にお伝えいたします。
- ・WEBで実施していただいた運動器検診の問診の結果、専門医検診の対象となっているお子様は、個人面談の際にご覧いただく検診結果の用紙に「専門医検診対象」と記載してあります。(内科検診で異常を指摘されたものではありません)
運動器専門医検診は12月3日(火)に実施予定です。
よろしくお願いたします。



あせも・熱中症注意報！

- 汗をかいたままにしておくと、汗腺に塩分やほこりなどがつまって炎症がおき、あせもができてしまいます。かくととびひになる危険も…
 - ・汗をかいたら清潔なタオルでふこう
 - ・通気性がよく、汗をすう肌着を着よう
 - ・こまめに汗を洗い流そう
- 暑くて汗をかいていても、水分をとらなかつたり長袖を着たままだったり…という人もいます。
 - ・気温に合わせて服装を調節しよう
 - ・のどがかわいたと感じる前にこまめに飲もう
 - ・外に出るときはぼうしをかぶろう

ウェルビーイングってなんだろう？

「ウェルビーイング」という言葉を聞いたことがありますか？ウェルビーイングとは「Well(よい)Being(状態)」の意味で、うまくいっている状態をあらわす言葉です。みんなは、自分がどんな状態だったら、「わたしは幸せ」「うまくいっている」と感じるかな？

ウェルビーイングな状態のためには、体によいものを食べるなどの体の栄養だけでなく、自分の好きなことをする、安心できる場所があるなど、心の栄養も大切です。

心が、「うまくいっているな」「幸せだな」と感じるために大切な、4つの気持ちがあるそうです。幸せな気持ちになるような言葉を、意識して口に出していると、自然と前向きな気持ちになってくるそうですよ。みんなも好きな言葉を選んで、声に出して言ってみよう！

やってみよう！の気持ち

やりたいこと、かなえたい夢、夢中になれることがある人は幸せ！大きなものでも小さなものでもOK！

「わくわく！」「たのしそう！」「やってみたい」

ありがとう！の気持ち

いろいろなことに感謝できる人、いろいろな人と話し、つながりをもっている人は幸せ！

「ありがとう」「いっしょにやろう」「それいいね！」

なんとかなる！の気持ち

失敗しても、細かいことを気にしすぎず前向きな人、まちがえても大丈夫！と自分を認められる人は幸せ

「まっいいか！」「だいじょうぶ」「次があるさ！」

ありのままに！の気持ち

人の目を気にしすぎず自分らしくいる人、「みんな同じ」ではなく、「ちがいを認められる」人は幸せ！

「わたしはこれが好き！」「人は人、自分は自分」

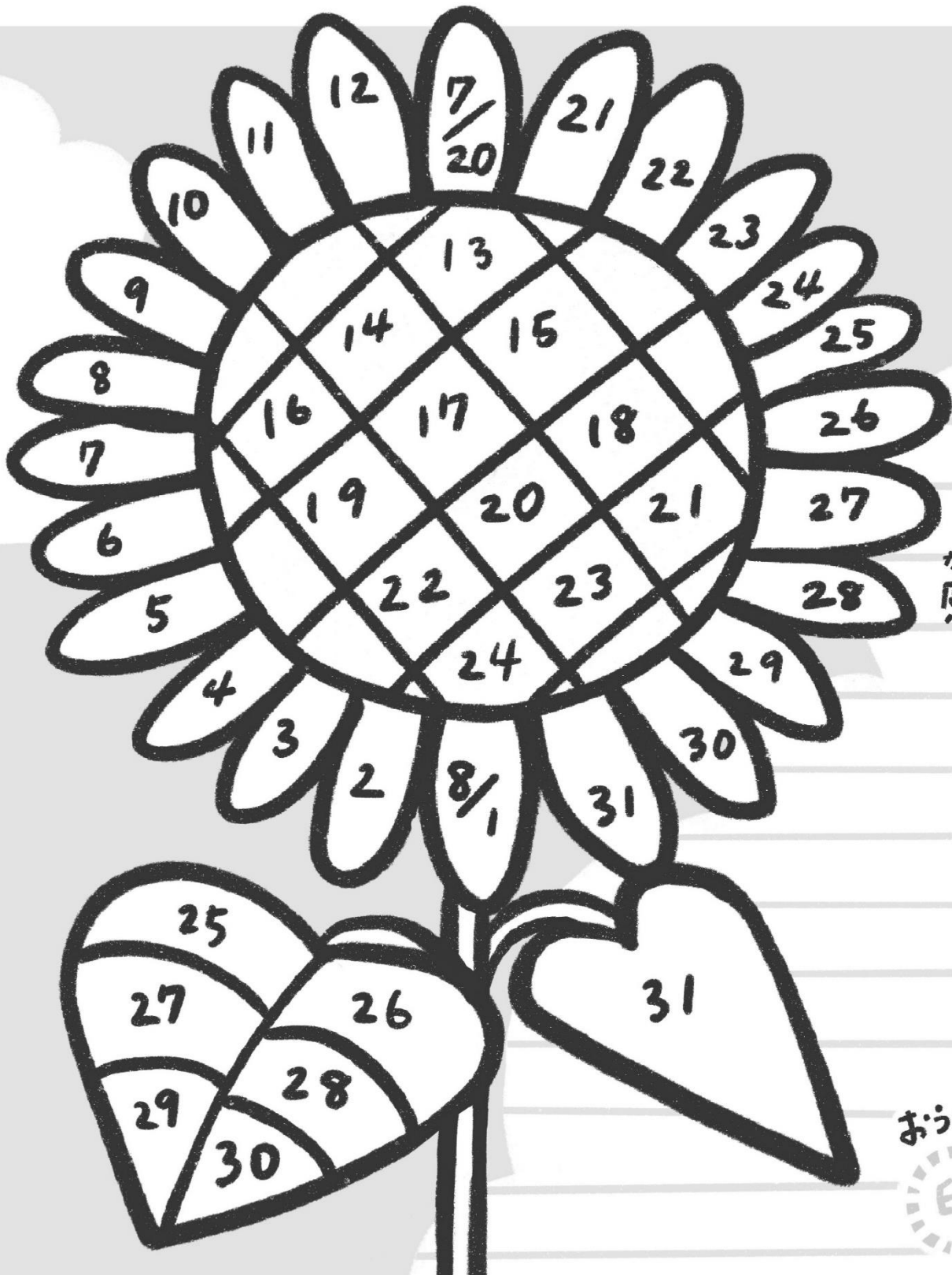


なつやすみ けんこうカレンダー ねん なまえ

はやねはやおき、うんどう、はみがきなど、じぶんの もくひょうを たっせいできたら、いろをぬってね！

わたしは

をがんばります！



かんそう
感想

おうちの方

