

ほけんだより



令和5年5月発行
不土野小保健室

日中過ごしやすい気候になり、半袖で過ごす人も見かけるようになりました。朝夕と昼間の気温差が20℃近い日もあります。暑さで熱中症になったり、寒さで風邪をひいたりしないように脱いだり着たりしやすい服装で登校しましょう。

だんだん暑くなる季節、元気で過ごすひみつは

こいのぼり!?

新学期が始まって1ヵ月。毎日楽しく過ごすには、体が健康であることが一番の基本です。「こいのぼり」に気をつけて毎日元気に登校してくださいね。

ごはんはすききらいなく食べよう

ご飯やパンは体や頭を動かすエネルギーに、肉や魚や大豆類は体を大きく、野菜や果物やきのこは体の調子を整えたりほかの栄養を取り込むお手伝いをしたりします。好き嫌いをなく食べましょう。

食べすぎにも気をつけてくださいね。

いつでもハンカチを持ち歩こう

せっかく手をきれいに洗っても、自然乾燥したり服で拭いたりしたらまた汚れてしまいます。新型コロナウイルス感染症の規制が緩まっても油断は×。ハンカチをいつもポケットに入れておいて、いつでも使えるようにしましょう。

飲み物をこまめに飲んで熱中症予防

急に暖かい日が増え、まだ慣れていない体は熱中症になりやすくなっています。皆さんの体は体重の5分の3が水分です。のどがかわく前に水を飲み、体調が悪いときは無理せず周りの大人に伝えましょう。

ぼうしを忘れずにかぶろう

日かげと日なたでは6℃変わると言われています。帽子をかぶることで頭に日かげを作ることができます。体温調節のために働いている脳(頭)の周りに日かげを作ること熱中症になりにくくなります。

リズムを崩さず生活習慣

朝食をしっかりとらないと、エネルギー不足で力が出なかったり、体温調節ができなくなります。睡眠不足だと、脳の働きが鈍くなり体温のコントロールも難しくなってしまいます。生活リズムを整えて十分な睡眠と朝食をとるようにしましょう。



こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



ほかにも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

清潔チェック

できているかな？

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている



歯みがき

✓ 食後にみがいている

ハンカチ

✓ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、
いつも体を清潔にしておきましょう。