

# すこやか



磐田市立青城小学校  
ほけんだより  
令和5年7月7日

## 7月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」

7月に入り、暑い日が続いていますね。疲れが出たり体調を崩したりしやすく、熱中症にも注意が必要です。また、今年はヘルパンギーナや手足口病など、夏に気を付けたい感染症も流行しています。熱中症や感染症に負けない元気な体をつくるために大切なのが「規則正しい生活」です。暑い夏も元気に過ごすことができるように、自分の生活習慣を見直してみましょう。

### ① 早寝・早起きをしよう！



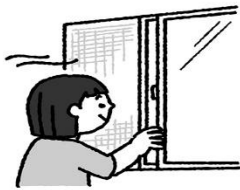
「寝る時刻」「起きる時刻」の目標を決めて、決めた時刻を守るように心掛けましょう。休みの日も、学校がある日と同じリズムで生活することがポイントです。

寝る時刻の目標	
時	分

起きる時刻の目標	
時	分

寝苦しい夜に試してみよう！

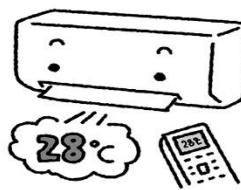
### 簡単にできる安眠アドバイス



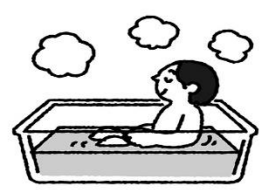
寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

### ② 朝ごはんをしっかりと食べよう！



栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、「頭・体・おなか」のスイッチが入って1日を元気に活動することができます。ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて登校しましょう。時間に余裕がない日や食欲がない日は、何か1品でもいいので食べるようにしましょう。

保護者の皆様へ

## ★ 学校保健委員会 ★

6月22日に学校保健委員会を行いました。本校スクールカウンセラーの伊藤真一先生を講師としてお招きし、「子どもの心を育てる親子のかかわり～愛着とレジリエンスの観点から～」というテーマで講演をしていただきました。愛着の大切さやレジリエンスとの関係、褒めるときのポイントなどについて、丁寧にお話をしていただきました。



参加者の皆様からは、「これまで叱りっぱなしのことが多かったが、叱った後に褒めることをセットにしていきたい」という感想が多く見られました。

御参加いただいた皆様、ありがとうございました。今後も学校と家庭で連携をとり、子どもたちの心を育てていきたいと思えます。

## ★ 「こころの天気」 ★



健康安全の日に、今の自分の気持ちを天気に例えて絵で描く「こころの天気」の活動を実施しました。瞑想し、気持ちを落ち着けて自分の心を見つめ、今の自分の心の状態を理解できるようにすることが目的です。子どもたちは、目をつむってゆっくりと呼吸をして体の緊張をほぐした後、自分の心を見つめて絵に表していました。実施後のアンケートでは、多くの児童が「自分の気持ちに気づいた、少し気づいた」と回答していました。

学校では、子どもたちの声により耳を傾け、継続した言葉掛けをしていきたいと思えます。また、御家庭でも家族でのコミュニケーションを心掛け、いろいろな話をしていただけると幸いです。



### 青城っ子のほっこりエピソード ～保健室より～

6月のある朝、登校中に足が痛くて動けなくなってしまった下級生のために、学校まで走って助けを呼びに来てくれた児童がいました。誰かのためにとっさに行動できることに、とても感心しました。上級生の優しさや頼もしさを感じる出来事でした。