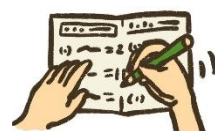


☆おうちの方とよみましょう。

まもなく夏休みがはじまりますね。今回は、長い休みの間にも、心と体を元気にたもつために、意識してほしいことをしようかします。休みの間にやってみてくださいね。



# ほけんだより 夏休み号

令和7年7月 新宮東小ほけんしつ

## 「ウェルビーイング」ってなに？

「ウェルビーイング」という言葉を知っていますか？「ウェルビーイング」とは、心も体も元気で毎日幸せと思えることです。幸せには、短い時間で感じる幸せと、長続きする幸せの2種類あります。短い時間で感じる幸せとは、ものなど、人と比べることから得られる幸せのことです。長続きする幸せとは、「ウェルビーイング」つまり、心や体、まわりの環境から得られる幸せのことです。幸せになる4つの気持ちがあります。

| 「やってみよう」                     | 「ありがとう」                              |
|------------------------------|--------------------------------------|
| チャレンジする気持ち<br>例) 新しいことに挑戦した時 | 感謝する気持ち<br>例) 友達や家族にありがとうと言えた時       |
| 「なんとかなる」                     | 「ありのままに」                             |
| 前向きな気持ち<br>例) 失敗しても大丈夫と思えた時  | 自分らしくいる気持ち<br>例) 自分の考えや好きなことを大切にできた時 |

この4つの気持ちがあると...

- 自分を好きになれる
- 友達にやさしくなれる
- 失敗しても立ちなおれるようになる

「ウェルビーイング」につながる



## 夏休みの時間わりを たててみよう！



おきる時間  時

ねる時間  時

ごはんの時間

朝  時 昼  時

夕  時

宿題の時間  時～ 時

ICT機器を使う

時間  分まで



学校があるときと同じ時間におきると、生活のリズムをくずさず、元気にすごすことができますよ。

## 「抗生剤」を正しく飲んでいますか？

かぜなどをひいたときに、飲むことの多い抗生剤（抗生物質）。実は、効果がないのに飲んでいる人が多いようです。

抗生剤とは、「細菌」が原因のかぜに効く薬です。「ウイルス」が原因のかぜには、効きません。例えば、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症は、細菌が原因のため、抗生剤を飲むと効果があります。インフルエンザやコロナは、ウイルスが原因のため抗生剤は効果がありません。ウイルスか細菌か、原因がはっきりしないかぜの時に、抗生剤を飲むと、「薬剤耐性菌」という、薬が効かなくなる細菌がふえてしまいます。抗生剤を飲む前に一度思い出してみてください。



## おうちの方へ



### 夏休み期間中の受診をおすすめします！

健康診断後の受診にご協力いただきありがとうございます。受診された場合は、受診のおすすめの返信の提出をお願いいたします。受診がお済みでない場合は、ぜひ2学期が始まる前に受診をされてください。体の調子を整え、安心して2学期をむかえましょう！

