

☆おうちの方とよみましょう。

# 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

なつやす 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いします。休みの間にやってみてくださいね。



## 「ウェルビーイング」ってなに？

「ウェルビーイング」という言葉をしっていますか？「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 例) 新しいことに挑戦した時	感謝する気持ち 例) 友達や家族にありがとうと言えた時
前むきな気持ち 例) 失敗しても大丈夫と思えた時	自分らしくいる気持ち 例) 自分の考え方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



## 「抗生素」を正しく飲めていますか？

かぜなどをひいたときに、飲むことの多い抗生素（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。  
抗生素とは、「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、抗生素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素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、抗生素を飲むと、「薬剤耐性菌」という、薬が効かなくなる細菌がふえてしまします。抗生素を飲む前に一度思い出してみてください。



### 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学期がはじ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！

