

ほけだごもり 7月

令和6年7月号
新宮町立立花小学校
ようこきょうゆ
養護教諭

もうすぐ夏休みですね。いろいろなことに挑戦できるよい機会です。生活リズムを整えたり、暑さ対策をしたりしながら、元気に毎日を過ごせるといいですね。

気持ちのコントロール方法を身につけよう

みなさんの体は大人に向けて成長していますが、様々な経験をしたり、多くの人と関わったりすることで、心も大きく成長しています。その中で、不安や悩み、イライラすることもあるかもしれません。

しかし、不安やイライラも『大切な自分の気持ち』です。これら乗り越えることは、さらに自分を成長させることにもつながります。不安や悩み、イライラを上手にコントロールしながら、心を成長させられるといいですね。気持ちのコントロールの方法を、ぜひ、試してみてください。

気持ちのコントロール方法

深呼吸する

4秒鼻から吸って6秒口からはく



運動する

体を動かすと気分がすっきりするよ



手をグーパーする

不安やイライラをにぎりつぶそう



自分で自分をほめる

『すごい』『よくがんばってる』など



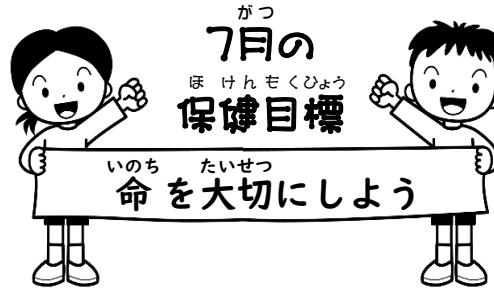
- 自分や周りの人、物を傷つけない方法で不安やイライラをコントロールしましょう。
- 自分にあった方法を探してみましょう。この他にもよい方法があったら、教えてください。

おうちの方へ

◎健康診断の事後措置について

今年度の健康診断が無事におわりました。問診票の記入やご家庭での準備など、ご協力ありがとうございました。治療のお知らせをもらっているご家庭は、夏休み中に受診をお願いします。受診をされたら、結果を学校にご提出ください。

なお、すでに受診された方や治療中の方は、治療のお知らせに保護者が記入して提出されても構いません。用紙をなくされた場合は再発行も可能です。よろしくお願いします。



7月の 保健目標

いのち 大切にしよう
命を大切にしよう

梅雨が明けると、外で体を動かして遊んだり、夏休みにおうちの人と海やプールに遊びに行ったりする人もいるかもしれません。思いつき夏を楽しむために、気をつけてほしいことを下にのせています。

ひとつしかない大切な命。悲しい事故が起こらないように、命を守るための行動をとりながら、楽しい夏を過ごしてくださいね。

知って防ごう、熱中症！

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



熱中症から自分を守るために実行したいこと



熱中症は、教室や体育館など、室内でも起こります。特にこんな日は注意しよう。

- ★気温や湿度が高いとき (蒸し暑いとき)
- ★かぜが弱く日差しが強いとき
- ★急に気温が上がったとき

もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く