



2025.7.1

正院小学校

1学期も残すところあと少し、夏休みまでもうひとがんばりですね。むし暑い日が続くと、朝から「気分がわるい」「体がだるい」など体調をくずしがちになります。食事や睡眠をじゅうぶんにとって、暑さにまけない体づくりをしましょう。

## 7月のめあて：熱中症を予防し、夏を元気にすごそう

### その□□不足 熱中症の危険あり！



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

### どうが 動画「はみがきをみなおそう」

運営委員会作成

運営委員会の5年生を中心に、4分間のむし歯予防の動画を作りました。右のQRコードを読み取ると、視聴できます。みがき残しをなくし新しくむし歯を作らないように、ていねいな歯みがきを心がけましょう。また、この機会におうちの方は夜のしあげみがきをお願いします。



# みつめよう、心とかうだ

ニニロ

6月9日(月)～20日(金)の期間中『お話しタイム』を行いました。こまつたことがあつたら、身近な大人に相談できる関係づくりを目的とし、担任以外の先生と1日2組が15分程度、雑談します。昨年に引き続き2回目であること、職員は事前に表SCから話の聞き方の校内研修を受けていたためか、すぐにうちとけた雰囲気で話に花を咲かせていました。児童の感想では「お話ができてよかったです」「またしたいです」と全員が肯定的な意見でした。今後も学期に1回、定期的にお話しタイムを行うことで、気軽に話せる関係づくりをめざし、私たち職員一同は、子どもたちにはいざという時に頼ってもらえる大人でありたいと思っています。



お互いにすてきな笑顔が見られました！

## 【児童の感想】

- 自分がともだちに言いたいことのそだんを先生にしたら、じゅんばんとかきめなくていいということがわかつてうれしかつたです。
- 心がすっきりしました。しゃべりたいことをしゃべったからです。
- 先生とお話しして「ほかほか」な気持ちになりました。
- 色々な話が聞けて良かったです。楽しかつたです。特にガールズトークがおも白かったです。またしたいです。



## 7月の予定

17日(木) はみがきチェック

### 7月のスクールカウンセラー来校日

10日(木) 14:00～17:00  
16日(水) 9:20～16:35  
17日(木) 12:15～15:15

※2名のS Cが来校されます。

どの日も保護者との面談が可能です。  
17日(木)は通知表渡しの後、面談できます。



ご家族の方でスクールカウンセラーとの面談を希望される場合は、時間を調整しますので、前日までに正院小・田保(TEL. 82-0404)までご連絡ください。

※今年度2名の保護者が面談されました。(学校からお声かけする場合があります)