

2024. 7. 5
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。

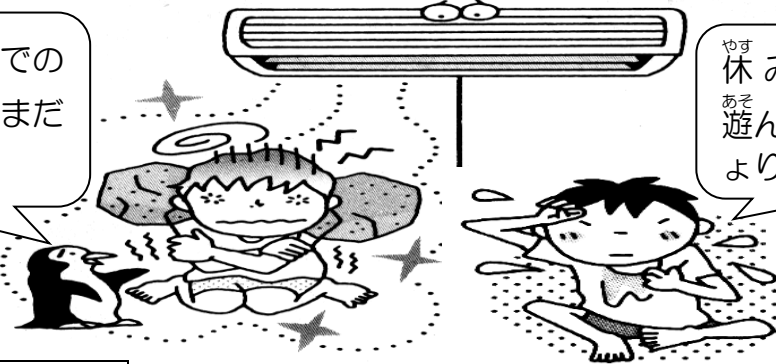
7月のめあて：熱中症を予防し、夏を元気にすごそう



あせが多くなる季節です



クーラーのきいた教室での学習。あせでぬれたままだと、体が冷えて寒い！



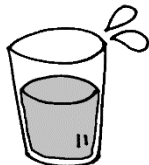
休み時間体育館で遊んで、あせびっしより！

あせのはたらき

暑いときや運動したときなどに、私たちの体はあせをかくことで、体の中にたまった熱を外へ出し、体温が上がりすぎないように調節しています。

あせをかいたら...

- タオルでふく。
- 水分をとる
- 体を清潔にする



～熱中症に気をつけよう～

長い時間の運動や、気温や湿度の高い場所にいると、体の水分がたりなくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、高熱・頭痛・めまい・けいれんなどがおきます。これが熱中症です。重症になると意識がなくなり命にかかわります。予防のためには、外へ行くときは帽子をかぶり、のどがかわく前に水分補給しましょう。おかしいなと感じたら、すぐにすずしい場所で休けいをします。

みつめよう、こころ心とからだ

6月4日(月)に4年教室で文部科学省派遣のスクールカウンセラー2名による心の教育プログラムの授業を行いました。『アサーション』に関する内容で、自分の気持ちをどのように伝えるか考え、自分も相手も大切にする言い方などを学習しました。3人でなごやかな雰囲気で見聞の出し合いができていました。



また県の『心のサポート授業』では、災害後の心と体の健康状態を知り、その対処の仕方を学び、自己回復力を高めていくことを目的とし、1学期中をめどに実施されます。7月1日(月)に1・2・6年生が、文部科学省派遣のスクールカウンセラーの方とその学習をしました。眠れないときどうするかについて真剣に話し合う場面や、友だちの意見を聞いて自分もやってみようという様子が見られました。4年生は8日(月)に実施予定です。



7月の予定

- 12日(金) こころ けんこう心の健康チェック
 - 16日(金) じびか けんしん耳鼻科検診
- (1・2・4年)