



ほほえみ 7がつ

湯野小学校 ほけんだより

こうどうりょく みんなの行動力がすばらしい！！



はついくそくていじ ほけんしつ い まえ ほけんしどう ぜんがくねん おこな あと
発育測定時に「保健室に行く前にできること」という保健指導を全学年に行いました。その後から、け
がで来室する児童全員、「すりきずあらってきたよ！」とか、下を向いて鼻をおさえ、鼻血を止めながら来室
したりと「自分ができることをしっかりして」から保健室に来てくれます。先生は、みなさんの自分ができる
ことは自分でしようとする意識と行動力の高さ(Σ(∇))すばらしさを感じています。

みなさん、すてきな反応を返してくれてありがとうございます。そしてこれからも、自分ができることを
してから保健室に来てくださいね。

ねっちゅうしょう チェック！熱中症になりやすい？なりにくい？

みなさんのからだもだいぶ暑さ慣れしてきていますが、今年は、いつもはないマスク着用というものがあり、
熱中症になりやすい状況となっています。いつも以上にみんなで声をかけ合い、一人一人が熱中症
予防を心がけていきましょうね。

右の6つの項目のうち当てはまるものにチェックを入れましょう。1つでも当てはまるものがあれば、熱中症を起こしやすい状態なので、その日は激しい運動をひかえるなど注意が必要です。



～どんなときに、熱中症になりやすい？

1. 気温が高くなり、①体内の水分が減った時②無風等汗が蒸発しづらい時③体が暑さになれていない時
2. 生活リズムが乱れている時(リズムが崩れて疲れがとれずいたり、エネルギーや水分が不足した状態の時)
3. 体調が悪い時

がっこう さいかい げつ
学校が再開して1か月

つかれは、でていませんか？



こころ からだ つか
心と体が疲れているサインかも

からだ き 体のピンチに気づいたら

- ♡ 早ね早おきで生活リズムを整える
 - ♡ 外で体を動かす
 - ♡ 好きな音楽をきく
 - ♡ おうちの人や先生に相談をしてみる
- こんな方法も…
- ♡ どうして元気が出ないか紙に書く
 - ♡ 自分がかんばっていることを声に出して言う

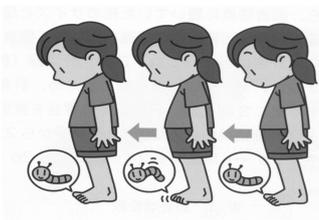
なつ あし ちから アップ 夏は、はだしになって足の力を↑

はだしになって遊ぶ機会が少なくなったわたしたちの足は、うき指になりやすいといわれています。原因は、足指の運動不足からおこる足の筋力の低下です。うき指になるとバランスがとりづらく、けがをしやすくなったり、ねこ背になったりします。

できるかな

裸足になって①～⑤をしてみましょう！できなかった人は、足指の運動不足が考えられます。できなかった人は、夏の間、家では裸足になって、①～⑤をくり返しちょうせんし、足の力↑を目指しませんか？

① イモムシ歩き



② 足指つなひき



③ 足指じゃんけん



④ 足指ひろい



⑤ 足指タオル寄せ

