

ほけんだより 7月号

令和8年7月

狛江市立狛江第一小学校
保健室

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがありますか？同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人…受け取り方はそれぞれです。いろんなものに触れ、感じたり考えたりしてみてください。きっと素敵な発見のある夏になりますよ。



7月の保健目標

きそくただ せいかつ
「規則正しい生活をしよう！」

もうすぐ夏休みがスタートします。勉強や遊び、家の手伝いなど、様々なことに取り組みつつ、1学期の疲れをいやして、体調を整えてください。夏休み中も、規則正しい生活（1日3食食べる、運動する、よく眠る）を意識して過ごしましょう。

生活リズムを整える朝の生活習慣



はや お
早く起きる

あさひ あ
朝日を浴びる

あさ
朝ごはん

い
トイレに行く

夏バテから 体を整えるコツ

冷 部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。

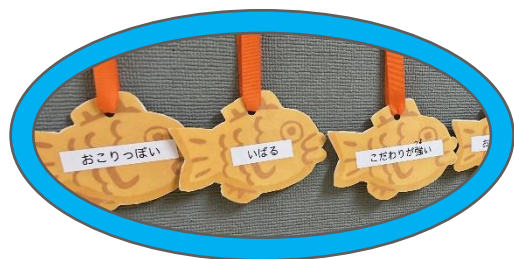


けいじぶつしょうかい 掲示物紹介

「リフレーミング」

リフレーミングとは、物事の^{ものごと}「^{みかた}見方^かを変える」こと。^{たんしょ}短所^{おも}だと思っていることでも、^{みかた}見方^かを変えると^{ちようしょ}長所^{かんが}として^{かんが}考えることができます。

^{ほけんしつまえ}保健室^{たんしょ}前^{ちようしょ}には、^か短所^やを^や長所^やに変えられるたい焼き屋さんをオープンしました。^やたい焼き^{さまざま}には、様々な^{ことば}リフレーミングの言葉^かが書かれています。^やたい焼き^みを見ながら、^{しぶん}自分^{ともだち}や^{あたら}友達^みの新しいよさを見つけてみてくださいね。



ひっくりかえすと



プラスなことばに！



保護者の方へ

* 定期健康診断が終了しました *

6月18日をもって、定期健康診断が全て終了しました。御協力ありがとうございました。各検診の結果について、健康手帳の「健康診断の記録」のページに用紙を貼り付けて返却します。お子さんと御確認いただき、押印のうえ、7月10日(金)までに担任に提出をお願いいたします。

* 2学期に向けて *

夏休みは生活も不規則になりやすいため体調を崩しやすくなる場合があります。リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかると言われています。学校生活に元気にスムーズに戻るため、夏休み後半になったら、生活リズムを整えるようにお子さんへの声掛けをお願いいたします。