



令和7年7月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごそう

本格的に気温が高くなり、もうエアコンなしでは過ごせない…と思う毎日です。暑さに慣れる前に急に気温が高くなったので、体調を崩してしまう児童もいました。待ちに待った夏休みも近づいています。涼しい部屋で冷たい飲み物片手に過ごしたい！ところですが、身体を冷やし過ぎないように、ゆっくりと湯船につかって元気に1学期を締めくくってほしいです。

その症状、**夏バテ**かもしれません



食欲がなくなったり、いつもより元気がなかったりする様子が見られたら夏バテの症状かもしれません。子どもは遊びに夢中になると水分をとるのを忘れがちです。また、大人に比べて代謝が活発なため、汗をかきやすく、水分不足になりやすいです。

暑さに負けず元気に過ごすためにも、水分補給やバランスの良い食事で夏バテを防ぎましょう！



○3食バランスの良い食事



○のどが乾く前に水分・塩分補給



○休みの日でも早寝・早起き



○涼しい時間に軽い運動



○外出時には帽子や日傘を



健康診断の
結果をお知らせ

定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。
新学期始めに行った身体測定、学校医による検診の結果について、
本日「健康の記録」にてお渡しします。すでに治療が済んでいても受診時の結果となっています。ご了承ください。

～検診結果の通知について～

○身長・体重 →健康の記録に記載します。

○歯科検診 →全員へ結果をお渡ししました。

○視力検査・聴力検査・眼科検診・耳鼻科検診・内科検診・尿検査

→受診が必要な児童へ結果をお渡ししました。異常がない場合は、健康の記録に「異常なし」と記載しています。

※1年心電図検査・5年脊柱側弯症検査につきましては、結果が届き次第、再検査の必要な児童へのみお知らせします。

プールでの学習を健康・安全に行うために



毎朝の健康観察に加え、感染の可能性がある疾病にもご注意ください。

頭痛や倦怠感など体調不良がある場合や、朝食が普段通り摂取できない場合は、無理をさせず水泳授業への参加を控えてください。

また、アタマジラミや伝染性膿痂疹（とびひ）、流行性角結膜炎など、プールへの入水や児童同士の接触、タオルの共用などにより感染の可能性がある疾病があります。

疑いがあった場合、早めに受診していただき、医師へプールへの入水可否をご相談ください。校内でも疑いのある所見はないか日常生活の中で気かけ、またタオルや帽子の貸し借りは行わないよう指導いたします。

子どもができる 『最高の自分づくり』

先日、学校教育学博士 新垣千鶴子（あらがき・ちづこ）先生の講演会に参加してきました。

子どもができる『最高の自分づくり』というテーマの講演で、大変多くの学びがありました。また、実技演習では、私たち大人も変化を感じることができたため、保健だよりで紹介させていただきます。ぜひお子さんと夏休みに試してみたいかがでしょうか。

（参考：子どもができる「最高の自分づくり」の練習帳 著：新垣千鶴子）

★『最高の自分』って？

- ・なやみに負けないで、なやみを自分の成長に変えていく人
- ・自分も人も幸せにする人

なやみは自分を成長させる宝かもしれない…？

★なやみを自分の成長に変えるために

子どもは様々な悩みを抱えていますが、何に悩んでいるか言葉にすることは難しいことです。

悩みはマイナスなのもと捉えがちですが、「自分が成長するために必要なエネルギーである」と少しでもプラスに考えることができるようになるために、以下のような術を学びました。

①イライラ・モヤモヤポイの術

日常で溜まったイライラやモヤモヤを紙にたくさん書きだします。その紙を思いきり破ります！その後ゴミ袋に入れ捨てましょう。自分の嫌な気持ちも一緒に捨てられて、スッキリした気持ちになるでしょう。



②タイムスリップの術

今の私の絵を書きます。その隣に3年後の自分を書きます。3年後の自分になるために、今の自分の心配なことと、3年後の自分に向けてこれから頑張りたいことを書きましょう。



③コツコツめあての術

3年後の自分に向けて小さなめあてから始めましょう。あせらずに、出来ない時には前に戻っても良いのです。



保健室から

本校の7月にあった感染症は以下の通りです。

水痘（水ぼうそう）・溶連菌感染症・伝染性紅斑（りんご病）・百日咳
咽頭結膜熱・流行性角結膜炎