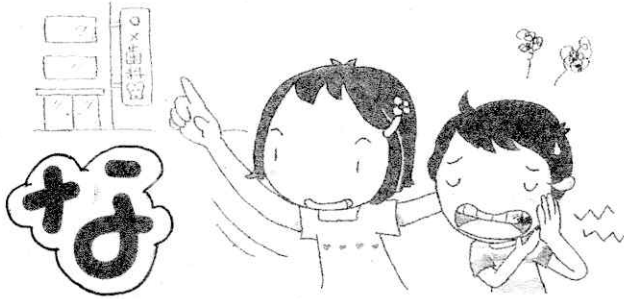


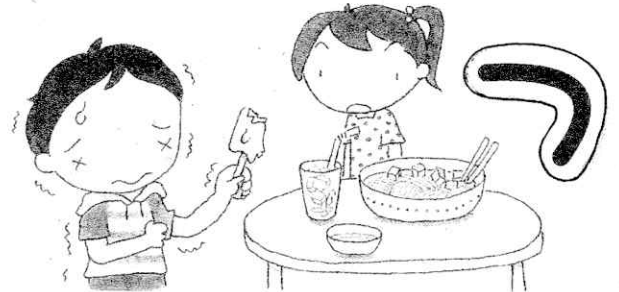


いよいよ夏休み！9月に元気いっぱい登校できるように、健康にすごしましょう！！



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で9月をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分！



☆7月のすくすくタイムで「熱中症に気をつけよう」をおこないました☆

「熱中症って何？、熱中症の予防、熱中症の対応」について学びましたね。

今年は特に暑くて「猛暑日」もたくさんありました。まだまだ暑さは続きます。

夏休み中も熱中症に気をつけて、元気にすごしましょう。

<みんな（わが家）の工夫を紹介します>

- 冷えピタ、ネッククーラーを使う。 • ぬれた（冷やした）タオルを首にかける。
- 寝る少し前にクーラーをつけて、タイマーを使う。 • 寝るときは扇風機にする。
- クーラーをつけた部屋でみんなでお寝る。 • 保冷剤、ひんやりマットを使う。
- 枕元にスポーツドリンクを置いておく。 • お風呂の温度を下げる。 • 梅干しを食べる。

第1回 学校保健委員会を行いました

7月4日(火)に、5・6年生を対象に学校保健委員会を行いました。テーマは「自分もみんなも気持ちよくすごしたいね」で、臨床心理士の近藤憲司先生からお話を聞きました。内容について、簡単に紹介します。おうちでも、家族みんなで読んで、気持ちよくすごしてくださいね。

☆ お話のポイント ☆

《 コミュニケーションとは、気持ちを伝え合うこと 》

*人によって受け取り方が違う <例：青のオーケストラ・ごんぎつね>

⇒コミュニケーションギャップが起るとストレスがたまる。

<バケツの錆のように内面にへばりついてきて、内面が狭くなると別の心ができてしまう>

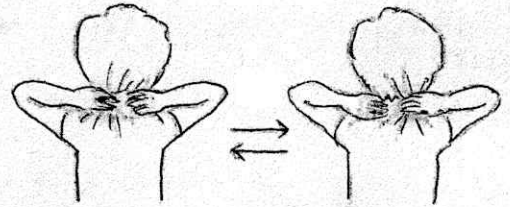
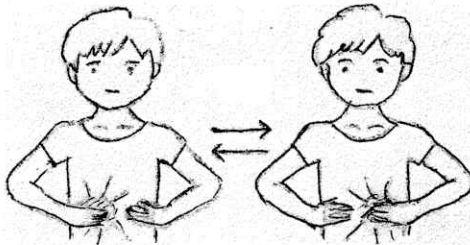
《 ストレスをためないために 》

- ①想定外をなくす：先を見通す(シミュレーションする) ②人に話す・相談する
- ③日記に書く ④マインドフルネス(呼吸)+タッピング(下のトントン♡)
- ⑤メタ認知：自分をモニターする(見直す)

♡ ストレスをやわらげ、おちつくトントン♡

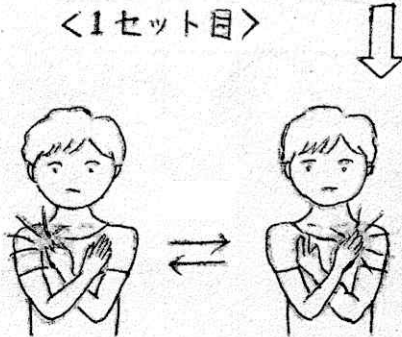
<1~3セット目>

左右の指を
交互にトントンと
20~30回たたく

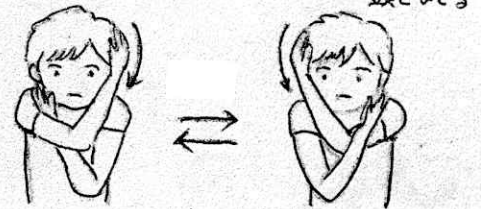


<4セット目>

左右の手で
交互に頭を
20~30回なでる



<3セット目>



*1つのセットが

おわるごとに
もやもやを出来るように
深呼吸する

<2セット目>

<4セット目>

<子どもたちの感想>

- ・人それぞれ、受け取り方が違うことがわかったので、相手に上手に伝えられるように工夫したい。
- ・言葉を考えて、いいことと悪いことをわけて言いたい。
- ・メタ認知で自分のことを見れば、プラス思考になれる。
- ・相手にも自分にもストレスをためないように、考えて行動し、気持ちよくすごしたい。
- ・5つの対策をいかして、笑顔で生活したい。
- ・自分にあった方法をやって、心のさびを落としたい。
- ・一日をふりかえり、次の日の目標をたてたい。

<おうちの人の感想>

- ・メタ認知は小学生では難しいかもしれませんが、大切なので、家でも声をかけてみようと思います。
- ・ストレスをなくせるように、気持ちの伝え方やコミュニケーションを上手くやっていきたいです。
- ・集団生活の中での他者との関わり方を考えられました。代表で感想を述べた子たちが的確に理解していてすばらしかったです。