

ほけんだより

令和8年7月1日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 6

毎日すっきりしない^{天気}が続いていますね。体の調子は
どうですか？学校をお休みする人も、具合が悪くて保健室に
来る人も少なくよかったな、と思っています。7月も元気に
過ごすために『早ね・早起き・朝ごはん』で規則正しい生活
を送りましょう。規則正しい生活は、感染症予防・熱中症
予防にもなります！

あつ
暑さに
ま
負けるな！

なつ 夏バテ知らずさんをめざそう

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境
の変化についていけずにバランスをくずした状態のことです。生活習慣を見直して、体と
心の調子を整えましょう。

バランスのよい食事

好き嫌いせず、何でも
食べられるといいね。特
に、朝ごはんをしっかり
食べて学校に来よう！

規則正しい生活

ねる時間、起きる時間、
ごはんの時間、お風呂の
時間など毎日時間を決
めて生活することが
大事！

湯船につかろう

38～40度のお風呂
に10～15分つか
ると、つかれが取れてぐ
っすり眠れます。

暑さに慣れる

少しずつ暑さに慣ら
すことを『暑熱順化』と
いいます。休み時間は
帽子をかぶって外で遊
びましょう。

おうちの方へ

すっきりしないジメジメした天気が続いています。保護者の皆様は体調いかがでしょうか？子どもたちは体調不良で保健室に来る人や欠席する人が少ないので、このまま1学期を終えたいところです。

梅雨が明けると本格的な夏本番です。熱中症や感染症を予防のために、規則正しい生活（早寝早起き・朝ごはん）、手洗い、咳エチケットをご家庭でも心がけてください。

ハブラシリサイクルのお知らせ

今年度もハブラシリサイクルの活動を行います。今年度は、保健給食委員会がポスターを作成したり、回収の呼びかけを行ったりしています。ご家庭で捨てるハブラシがあればお子さんに持たせてください。

☆回収期間：3月24日(水)まで

☆回収場所：1階 保健室横の廊下

★注意：回収BOXにはビニール袋や輪ゴムは入れないでください。
電動歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスは回収できません。

回収された歯ブラシは、プランター・フリスビー・定規などに生まれかわります。

7月13日は
ナイスの日

素敵なおことをさがしてみよう！

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身に影響されやすいので、あえていいところを探したり、自分や家族をほめたりすることで、自分の気持ちも明るくなります。

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なおところを探してみましょう。
- ② 「ナイスプレー」のように「ナイス〇〇!」と伝えてみましょう。(自分自身には、心の中でOK!)
小さなことでも大丈夫です。

ぜひ、お子さんのナイスなおところ探してみてください！

保健室では、子どもたちのナイスなおところを見つけて、言葉で伝えるようにしています。

高学年はちょっとはずかしそうになったり、得意げになったりかわいいものです。3年生以上は保健の授業でも関わるので、保健室では見ることのできない姿を見ることもできます。特に高学年になると自己肯定感が下がる子が増えてきます。ナイスなおところを見つけて、どんどん伝えていこうと思います。