

# ほけんだより 7月

令和6年7月3日(水)  
 養護教諭 下西 美保

## 7月の保健目標：熱中症を予防しよう



タキシカ、あつくなってきたねー。熱中症予防のために水をのんできたよ。

タキシシえらいね！熱中症の予防にこまめな水分ほきゅうはとーってもだいじ！  
 熱中症の症状は、めまいや顔のほてり、立ちくらみ、手足のけいれんなどがあるよ。  
 ひどくなると、死亡事故にもつながるこわい病気なんだ。でも、きちんと対策をすれば、ふせぐことができるよ！



そっかあ！あつい夏を、えがおでたのしくすごすために、一緒に対策しよう！

### 熱中症になりやすい時期



### からだづくり

のどがかわくまに！



水分をこまめにとろう

とくに大量の汗をかく時



塩分をほどよくとろう



寝ている間の熱中症をふせぎます。また、しっかり休むと翌日の予防につながります。

ねる環境を整えよう



バランスの良い食事をとりましょう

じょうぶな体をつくろう

### +くふう

通気性が良く首やそでにゆとりがある、洋服をえらびましょう。太陽の熱を吸収しにくい明るい色がおすすです。冷却グッズの活用も◎



すずしいようふく



日ざしをよける

ぼうしをかぶりましょう！ひかげで活動しましょう。

あつさ指数をかくにんしよう！あつさ指数にあわせた活動をしよう。



環境をしろう

あつさ指数よぼうが  
 じどう玄関に  
 あります



# おしえて かわの先生!

せんせい



こころの専門家、スクールカウンセラーのかわの先生へ、みんなからの質問に答えていただきます。



## こんげつ 今月のしつもん

### 「いらいらした時、どうしたらいいですか? いらいらしないために、どうしたらいいですか?」

みなさん、ご質問ありがとうございます。

まず、「いらいら」はわるいものだとおもっていますか?

なにかいじわるをされた時、あなたの大事な友達や家族をきずつけられた時、大切にしている物をこわされた時怒ってはいけませんか? 私だったら、「いらいらしてあたりまえだね。」「いやなことをされたくなかったんだよね」と言ってあげたくります。

「いらいらのきもち」は「何かを守るためにある」自然なきもちなのです。なので、「いらいらしてはダメ」と思わないであげてほしいのです。「何かを守りたかったんだよね」「あっていいんだよ」とみとめてあげてほしいとおもいます。そして、いらいらをしないようにと押しこめていたら、いつかばくはつしてしまうので、上手にいらいらを出してあげる方法をかんがえていくことが大切です。

では、いらいらをうまく出す方法を紹介していきます。ポイントは①「初期消火」と②「適切にいらいらを出す」の2つをすることです。例を参考に自分だけのオリジナルいらいら対処法を作ってみてくださいね。

#### ① 初期消火(イライラをばくはつさせない方法のこと)の例

使い方: いらいらしはじめたらすぐに使います。 ※人につよくあたり、物をこわすまえにおこないます。



#### 深呼吸

「鼻からすって、くちからはく」を  
落ち着くまでくりかえす



#### 落ち着くまで数を数える

頭の中あるいは口にだし  
て数をかぞえます。



#### エスケープ

いらいらする場所から、  
おちつく場所へ移動する

#### ② 適切にいらいらを出す方法の例 ※初期消火して落ち着いてから行います。



#### 信頼できる人に相談する

話してもよいと思える人に何が  
あったかを話す。



#### 何があったか文字にする

いらいらしたことを日記に  
書いて、これからどうするか  
かんがえる。

#### 運動する

走る、泳ぐなど体を動か  
してすっきりさせる。



かわの先生、ありがとうございました! 【次回の来校日は 9月30日(月)です】

## あつさをのりきる! 夏バテしない食生活



きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう

あまいもの・つめたいものはひかえよう

水分はきゅうはお水かお茶で

