



すまいる 7月号

令和2年6月30日
日進市立南小学校
保健室



＜7月の保健目標＞
夏の病気を予防しよう



学校生活が始まって、1か月がたちました。新しいクラスでの生活には、慣れてきましたか？
休み時間には外に遊びに行くみなさんを、保健室から見ています。みなさんの元気なすがたを見ることができ、とてもうれしいです。
これからは暑い日が続きます。熱中症に気を付けながら、楽しい夏をむかえましょう。

ことば以外のものでも伝えてみよう

もし、ことばでは「うれしい」と言っているのに表情がムスツとしていたら、相手はあなたの気持ちが分からなくなってしまいます。でも、表情や声、身ぶりもうれしそうだったら、あなたのうれしさがずっと伝わりやすくなりますよ。

相手の目をしっかり見ると、伝えたいという気持ちが伝わります。

目

笑うと「うれしい」が伝わる。うつむいていると「悲しい」が伝わる

表情

大きく動かすと元気に、口においたり組んだりすると考えているように見えます。

手



しせい

胸をそらすといばっているように、せなかを丸めているとつらそうに見えます。

声

その場に合った声の大きさを選んで話そう。

こころの健康コーナー
にこちゃん



熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

朝ごはんを食べているかな？

朝ごはんには、体のスイッチを入れるという、大事な役割があります！

「健康しんだん」が始まります！



みなさんの体の様子を知るための、大切な検査が続きます。きちんと受けましょう。

- 体そう服をわすれないようにしましょう。
- かみの長い人は、むすんできましょう。
- 提出する書類は、わすれずに出ししましょう。

保健教育「コロナウイルスを予防しよう」を、勉強しました。

どのクラスでも、しっかりと話を聞いて、予防することの大切さを学習することができていました。5ひきの動物たちとともに、病気を予防していきましょう！