



すまいる 8月号

令和2年7月31日
日進市立南小学校
保健室



＜8月の保健目標＞
夏の病気を予防しよう



1学期が終わり、夏休みが始まります。学校に登校できた期間は2か月間でしたが、しっかりと学校生活を過ごすことができました。暑さも本番をむかえています。夏休みも健康に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

相手の話を引きだす、3つのヒント

夏休みは、初めて会う人やひさしぶりに会う人が多くなります。そんなときは、相手がどのような人か知るためにも、会話をすることが必要です。しかし、「会話が苦手」「会話が続かない」という人もいるのではないのでしょうか。そんなときは、下の3つのヒントを会話の中で使ってみましょう。相手と自分の共通点を見つけたら、自分のことも伝えられるといいですね。

- ① **あいづち**・・・「うん、うん」と、相手の顔を見ながら話を聞くこと。
- ② **共感**・・・「そうだね」「わかるよ」など、相手の気持ちを受け止めること。
- ③ **くり返し**・・・「おいしいね」と言われたら「おいしいね」と伝えるなど、相手の言葉と同じ言葉を使って返事すること。

こころの健康コーナー
にこちゃん



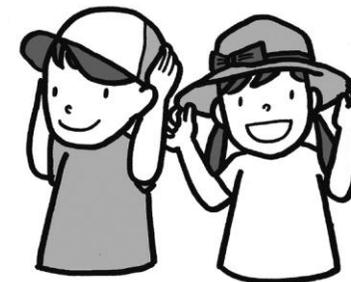
カレー、おいしそうでしょ♪



うん、そうだね！（共感）
おいしそう♪（くり返し）

「熱中症」について知ろう！

暑い中で、体温のコントロールがうまくできなくなる状態です。運動しているときだけでなく、ふつうに生活していても起こることがあります。体調が悪い時は無理をせずに、休けいするようにしましょう。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

「健康点検表」は、2学期も続けます

夏休み中は、8月17日（月）から、体温と生活のチェックをしてください。
8月25日（火）まで記入して、学校に持ってきてみましょう。
2学期も、体温を毎朝測るようにしましょう。

学校がある日と同じ時間に起きよう！

