

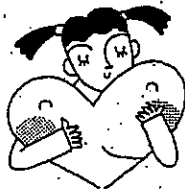
# 5月のほけんだより

令和4年5月発行  
香椎浜小学校  
坂本 千草

からだ・心のつかれ  
大切にしたい『ひと休み』



学校生活の中で新しいことがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心もつかれやすいです。いろんなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいです。



## 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは、話しかけやすい人は誰ですか？



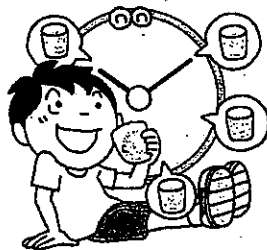
親身に聞いてくれる人がきついたり、はさみ、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

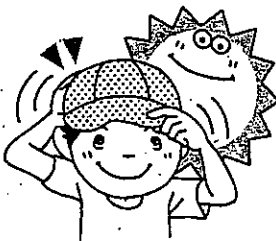


## 5月に気を付けたいこと

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



徐々に日差しが強くなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



## ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日「ある時間」にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。



## 汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう  
風通しのいいパジャマを着よう



## どうしてケガをしたのかな？

ケガをしたとき、保健室では応急手当をします。でも、手当てをして終わりにせず、どうしてケガをしたのか、原因を考えることも大切です。

### 休み時間に ろうかで転んだ！



● どうしてケガをした？

ろうかを走っていたから

● どうすればよかったのかな？

ろうかは走らない

### カッターナイフで 指を切った！



● どうしてケガをした？

おしゃべりに夢中だったから

● どうすればよかったのかな？

刃物を使うときは集中して作業する

ケガをした原因がわかると次から何に注意すればいいか気づけますね

病気があったら健康じゃない？



健康って、病気がないこと？ それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切です。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まっています。もし病気が見つかったら、何もなくても、「健康って何？」と考えるきっかけになればいいなと思います。

