

ほけんだより

令和7年7月4日
上ノ原小学校保健室

7月の保健目標
・身のまわりの清潔に気を付けよう
・夏を元気に過ごそう

1学期も間もなく終わりとなります。今年の夏も酷暑が予想されています。熱中症に気を付けつつ、過ごすようにしてください。2学期に元気な子供たちに会えるのを楽しみにしています。



共有体験の積み重ねが自尊感情を高める



自尊感情（自分を大切に思う気持ち）を高めるために、どのようなことをされていますか？

よく「ほめること」「認めること」「成功体験を積ませること」などが挙げられますが、それだけではなく、「共有体験を積み重ねること」も大切だと言われています。

例えば、“子供が夢中になっているスポーツと一緒に観戦する”“子供が読んでいる本と一緒に読む”など。また、子供と一緒に笑ったり、泣いたり、悔しい気持ちを共有することなども自尊感情を高めることにつながるそうです。夏休みは様々な思い出作りの時間になると思います。ぜひ、親子での共有体験を意識してみてください。

朝ごはんの内容は？

人は寝ている間にも汗をかき、呼吸などでも水分を失っています。そのため、朝食で十分な水分補給と塩分補給が午前中の調子の良さにつながります。ですが、午前中に具合が悪くなる子供たちの話を聞くと、

「チョコパン一つとお水」

「ドーナッツを一つ」

「食パン(何も塗らない)とお茶」

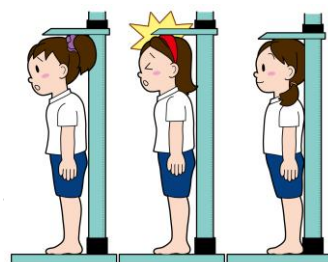
といった内容が返ってきます。

朝は登校や出勤の準備などで慌ただしいかと思いますが、できるだけ、バランスの取れた朝ごはんを食べて、一日を元気に過ごせるようサポートをしていただければと思います。

2学期の計測の予定

9月2日から計測（身長・体重）が始まります。体育着を忘れる子が例年多いため、忘れずに持たせるようにしてください。また、頭頂部に結び目や編み込みなどがあると、身長を正確に測ることができません。計測当日の髪型にもご注意ください。

9月2日	6年生	9月5日	3年生
9月3日	5年生	9月8日	2年生
9月4日	4年生	9月9日	1年生



上着で調整を

熱中症予防のため教室では冷房が朝からついています。そのため、教室の座席によっては冷気があたりやすく、体が冷えてしまうこともあります。冷えを感じやすい場合は、薄い上着などで調整できるようにしてください。