

ほけんたより

札幌市立太平

7月

令和8年6月30日
札幌市立太平小学校
保健室



まぶしい太陽のきせつがやってきました!

もうすぐ みんなが たのしみに している 夏休みなつやすですね。7月なつは、きおんが グングン あがって、たくさん あせを かく きせつです。まいにちを げんき 元気に すごすために、「熱中症(ねっちゅうしょう)」に 気をつけながら、からだに やさしい すこやかな まいにちを おくりましょう。

夏なつを元げん気にきすごしたいゾウ



ゾウが保健室ほけんしつからもらったお手紙てがみを、
ヤギが少し食すこべちゃった。
あな ぶぶん かに
穴あしの部分にはなんて書かかれていたかな?
ゾウに教あしえてあげよう。
お手紙てがみには夏なつを元げん気にきすごすコツかが
書かいてあったよ。

ごはんをたべよう

体からだと脳のうに
1日いちにちのエネルギーを
補給ほきゅうできるよ。

①

早はやしょう

遅おそくまで
寝ねていると
生活リズムせいかつリズムが
崩くずれるよ

②

につからう

暑あつくてもシャワーだけで
済すますのはNG。
体からだの疲れつかれが取とれないよ。

③

補給ほきゅうをしよう

「のどが渴かわいた」と思おもう前に、
こまめに補給ほきゅうしよう。

④

栄養えいようの いい食じ事をしょとろう

成長期せいちょうきの体からだには
たくさんの種類しゅるいの
栄養えいようが必要ひつよう。
肉にく・魚さかな・野菜やさいなど
いろいろなものものを
食たべよう。

⑤

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵なところを探してみよう

② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

保護者の皆様へ

こころとからだの指導について

本校では各学年、年に1回「こころとからだの指導」を行っています。6月は1年生と2年生にそれぞれ担任より指導を行いました。水泳学習の前にプライベートゾーンについてのお話も交えながら学習しています。簡単にではありますが、内容を御紹介いたしますので、御家庭でもお子さんと振り返っていただければと思います。

- ★1年生「からだをきれいに」：体の汚れやすいところから、体をきれいにするにはどうしたらいいのかを考えた。おしりの拭き方の違いから、男女の体の違いについて簡単に触れ、プライベートゾーンについて確認した。
- ★2年生「おとこのこ おんなのこ」：男女の体の違いの秘密は、赤ちゃんの命を産みだすためということ、形は違っていてもみんな大切な命で、仲良く生活していくことの大切さや、プライベートゾーンを守るにはどうしたらよいかということ进行学习した。

医療券の発行について

就学援助を受けている方（要保護・準要保護の認定を受けている方）で、夏休み中に医療券を使用する予定がある場合は、夏休み中は受付ができませんので、お早目にお申し込みください。（確実にお渡しできるように、できれば7月17日までにお申し込みください。）

夏休みの健康について

健康診断の結果で、病院での受診を勧められてまだ行っていない人は、夏休みが絶好のチャンスです。早めに検査や治療をして治しておきましょう。

また、夏休み中に大きな病気やけがなどをした場合は、学校にもお知らせください。