

ほけんだより 7月

横浜市立俣野小学校
校長 山崎 浩一郎
保健 健 室

朝の早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないようです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も一緒。夏休みにはいっても、早寝・早起きを忘れずにしましょう。お休みまであと少し！夏バテにならないように注意して元気いっぱい過ごしましょう。



第一回学校保健委員会がありました♪



みんなが楽しく給食を食べるために「給食カルタ」をしています★



コミュニケーションはキャッチボールと同じ♪とお話する波多野先生

6月16日（木）に第一回学校保健委員会がありました。今年度も心の健康をテーマに取り組むこととなりました。当日は児童保健委員会が司会、進行をつとめました。心の健康ということで「聞きかた上手になろう」と「アサーション」について紹介しました。

「聞きかた上手になろう」では、積極的な聞きかた（相槌、目を見る、よい姿勢）と消極的な聞きかた（目を合わせない、うなずかない、悪い姿勢）の2パターンを実際にやってみて、話し手がどんな気持ちになるか考えてみました。

「アサーション」は本をかしてと言われた時にどう上手に断るか、ドラえもんキャラクターを使って紹介しました。アサーションは広く言えば相手も自分も大切にする力です。

ほかにも給食委員会からの発表や学校カウンセラーの波多野先生、校長先生からのお話もありました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。

夏バテ予防！

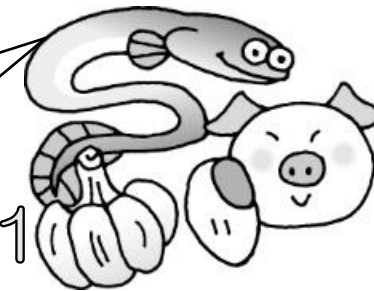
こんな食べ物がおすすめ★



からだがだるくて食欲がな～い。

そんなときは…

豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など



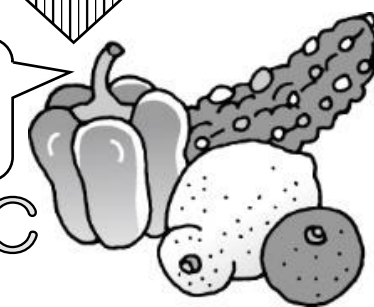
ビタミンB1



夏になると毎年力ぜをひいてる～。

そんなときは…

赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など



ビタミンC

熱中症にも気を付けて！！
暑い夏、遊びに行くときはぼうしと水筒を忘れずに。こまめに水分をとること、涼しいところで休憩することを守りましょう。

暑さ対策は気合いで勝負！！



出かけるときはつれていって!!

