

ほっけんだより 7月

令和8年6月30日

横浜市立山内小学校



6月は梅雨らしい天気が続き、気温やプールの水温が低くてプールに入れない日が多かったですね。7月は暑くなるという予報なので、しっかり体調を整えておきましょう。水泳学習に向けて、体の様子で気になるところがあったら、早めに治しておいてください。

★皮ふ

- ・皮ふにただれがある
- ・けがをしている
- ・急に赤いぶつぶつができています

★のど

- ・痛みがある
- ・せきが出る
- ・扁桃腺が腫れている



★耳

- ・痛みがある
- ・耳だれが出ている



★鼻

- ・鼻がつまっている
- ・鼻水が出ている



★目

- ・充血している
- ・かゆみや痛みがある
- ・涙目になっている
- ・目やにが出ている



まぶたの裏と眼球の表面をつなぐうすい膜を結膜といいます。結膜が赤く腫れたりかゆみや痛みが出たりする病気が結膜炎です。人にうつるものと、うつらないものがあるので、症状がある場合には眼科を受診しましょう。

夏かぜに注意!

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂りすぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



第1回学校保健委員会 報告

6月18日に第1回学校保健委員会を行いました。テーマは「あったかハートでみんな元気！大作戦」です。学校では、うまく気持ちを伝えられなかったり、相手の気持ちを想像できなかったりすることから、気持ちがすれ違い、トラブルになってしまうことがあります。

今回は4年生以上のクラス代表の人たちが参加して、自分の良いところを見つけるリフレーミング「見方をカエル！」と、相手の気持ちを想像して言われたらうれしくなる・元気になるであろう言葉を考えるワーク「どんな言葉をカケル？」を行いました。すらすら書いている子もいれば、じっくり考えこんでいる子もいました。自分自身のことを見つめ直す機会になったと思います。



リフレーミングの例を紹介합니다。ぜひやってみて、自分のいいところを再発見してみてください。

短所	見方をカエルと	短所	見方をカエルと
あまえんぼう	人を信じられる	あきつぱい	好奇心おうせい
いばる	自信がある	いいかげん	おおらか
おこりっぱい	熱血・情熱的	うるさい	元気・活発
おとなしい	おだやか・聞き上手	おしゃべり	会話を楽しめる
気が強い	積極的	がんこ	意志が強い
こだわる	考えを大切にする	気が弱い	周りを大切にする
せっかち	反応がすばやい	消極的	ひかえめ
調子にのりやすい	ノリがいい	優柔不断	じっくり考える

保護者の方へ



- 健康診断の持ち物や服装にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果については、6日～10日の間に配付いたしますので、お子様の成長の記録として、ご家庭で大切に保管をお願いします。
- 『受診のおすすめ』が配付されましたら、早めに専門医に受診され、結果をお知らせください。『受診報告書』は眼科（視力）、歯科を除き保護者の方が記入してください。