

夏休みまであと10日程度になりました。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、色々なことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日になるよう祈っています。

早くも梅雨明けし、暑い日が続いています。暑さや疲れからか、発熱や咳、頭痛などの症状で欠席や体調不良を訴える児童が少し増えていきます。また、夜の暑さにより、何度も目が覚めて熟睡できなかったという児童の声も増えてきています。

夏カゼやコロナウイルス、熱中症などから体を守るためには、規則正しい生活習慣が何よりも大切です。

早寝早起き朝ごはんを心がけるとともに、登校前の健康観察も引き続き、よろしくをお願いします。お子様が体調不良を訴えておられたり、いつもと様子が違うな…疲れが溜まってそうだな…と思われた場合は、無理をせず、ご家庭で休養していただくようお願いいたします。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



～お知らせ～

① 「健康の記録」「成長曲線」について

「健康の記録」は、今年度1学期に実施した定期健康診断の結果が記入されています。「成長曲線」は、今までに測定した身長伸び方、体重の増え方を示したグラフです。ご家庭での健康管理の参考にしてください。健康診断の結果、受診の必要がある方でまだ受診されていない方は、早めに受診をお願いします。

※「健康の記録」「成長曲線」は、あゆみの袋に入れて、配布させていただきます。

※「健康の記録」の歯科の項目について、矯正中のお子様も「歯列」や「咬合」が要観察になっています。ご了承ください。

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

プラス思考でいこう！

悩んだり、落ち込んだりすることは、誰にでもあります。でも、いつまでも引きずってしまう人もいれば、上手に気持ちを切り替えられる人もいます。気持ちの切り替え方のヒントを3つ紹介します。

①まずは行動を変えてみよう！

無理に気持ちを変えようとしなくても大丈夫。まず行動を変えてみましょう。簡単なことでOKです。例えば背筋を伸ばしてリズムカルに歩いてみたり、鼻歌を歌ってみたり♪
行動を変えると気持ちが自然とついてくることもあります。



②考え方を改めてみよう！

自分の中のネガティブな考え方が浮かんできたら、修正してみましょう。例えば、「また失敗するに決まってる」と思ったら、「失敗しても、そこから学べる。次の成功につながるかもしれない」そんなふうに言葉を修正してみましょう。



③自分の気持ちを認めよう！

考え方とは違って、気持ちは自然とわいてくるもの。「もういやだ」「すごく悲しい」そのような気持ちを否定しないで、認めることです。「そうか。そうなんだ。しかたないよね」と認めると、いつのまにかポジティブな気持ちがわてくることがあります。

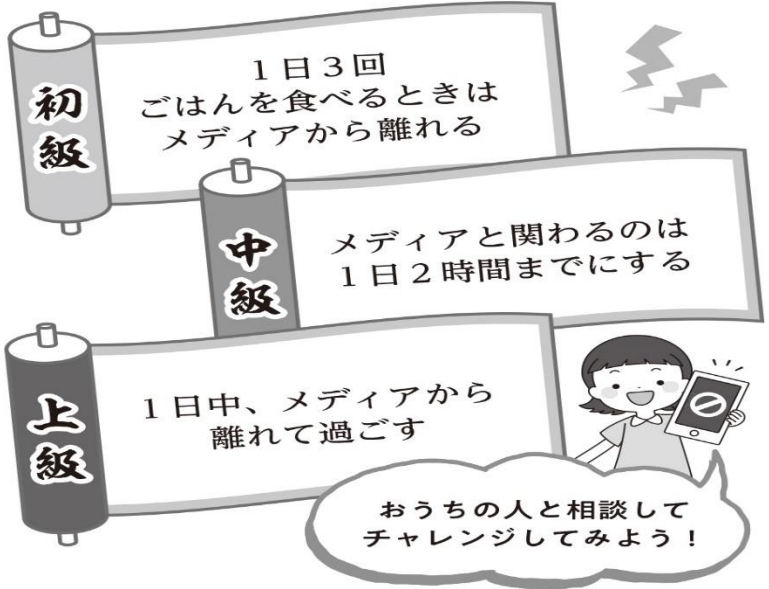
仕方ないよね～！



自分にあった方法を、一度試してみてくださいね。

夏休み アウトメディア[®]チャレンジ！

メディア（テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。



海や川に 行くときは...



- 子どもだけで遊ばない
- 釣りをするときや
ボートに乗るときは
ライフジャケットを着用
- 天気の変化に注意
- 体調が悪い人や
睡眠不足の人は控える