

あおいの部屋通信7月



— 保 健 室 だ よ り —

No. 4 令和4年 7月25日 井之頭中学校 保健室

暑いが続いていますね。私は毎晩食べるアイスを楽しみに日中を頑張って過ごしています。ですが暑いからといって冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎは、体にとってよくありません。みなさんもアイスがたくさん食べたくなるかもしれませんが、アイスは1日1個までにしましょう。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。（もちろん私も楽しみです！）夏を健康に過ごすためにも、このお便りを熟読して楽しい夏休みにしましょうね。

冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎ

冷たい物を食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、胃腸の働きが悪くなり、全身にしっかりと栄養を届けることができません。温かい汁物や飲み物も適度にとりましょう！おすすめはお味噌汁！



スマホ・ゲームのしすぎ

長期休みはついついスマホやゲームの時間が長くなってしまいがちです。スマホ等から出ている光「ブルーライト」は質の良い睡眠をじゃまする働きがあります。時間を決めて使いましょう！



夏休み中の
○○のしすぎに要注意！

だらだらしすぎ

せっかくの夏休みですから、だらけたくもなりますよね。ですが1日中ベッドから動かないなんて生活を続けていると体力が落ちてしまい、新学期に体調を崩してしまいます。お手伝いをしたり、部活動で動いたりして夏休み中に体力が落ちないようにしましょう。



生活リズムぐだぐだすぎ

長期休みあるある「昼夜逆転生活」にならないように早寝早起きを心がけましょう。朝起きるのが遅くて、朝食と昼食が一緒になるようなことがないように！バランスの良い食事をしっかりとって夏バテにならないようにしましょう。



夏休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

小中合同学校保健委員会を行いました！

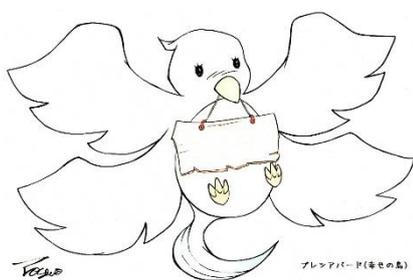
7月12日に小中合同学校保健委員会を行いました。テーマは「自分を、そして人を大切にするために」です。自分や周りを大切にするとはどのようなことなのか、折れないしなやかな心を育てるために大切なことは何かについて、講師の植竹真理様から教わりました。講演後には小中学生がグループになり「生きていく中で大切にしたいこと」について20枚のカードから最も大切だと思う言葉が書かれたカードを選び、なぜそう思ったのかを伝え合う活動を行いました。



講師の植竹様

人は一人一人考え方も感じ方も違います。**みんな違うことを理解する・わかろうとすることが**、周りの人を大切にすることに繋がります。

プレシアバードの4枚の羽にはそれぞれ「自分を大切にするために必要なこと」が書かれています。プレシアバードは4枚の羽がそろってはじめて飛び立つことができます。つまり自分を大切にできるということです。そして、自分が飛べはじめて周りの仲間と列をなして飛べるのです。**周りの人を大切にするためには、まずは自分を大切にできるということが必要**なのです。みなさんの人生の主人公は「自分」です。自分はどうしたいのか、自分はどう思ったのか等、何事も**「自分」を主語にして考え、相手に伝えられる**と良いですね。そして夢や目標を大切にしてくださいね。



講演で使用した「プレシアバード」です。4枚の羽にはそれぞれ下記の意味があります。

- ① 自分が大切にしたいことを大切にする
- ② 自分で自分のことを考えて決める
- ③ 自分の気持ちをきちんと表現する、伝える
- ④ 目標や夢を持つ



保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動への御理解、御協力ありがとうございます。夏休み中も引き続きお子様の健康観察と検温、リバーへの入力をお願いします。**「新型コロナに感染した」「濃厚接触者になった」「PCR検査等受けた」**場合には**電話にて学校にご連絡ください**。健康で楽しい夏休みを過ごせるよう御協力ください。