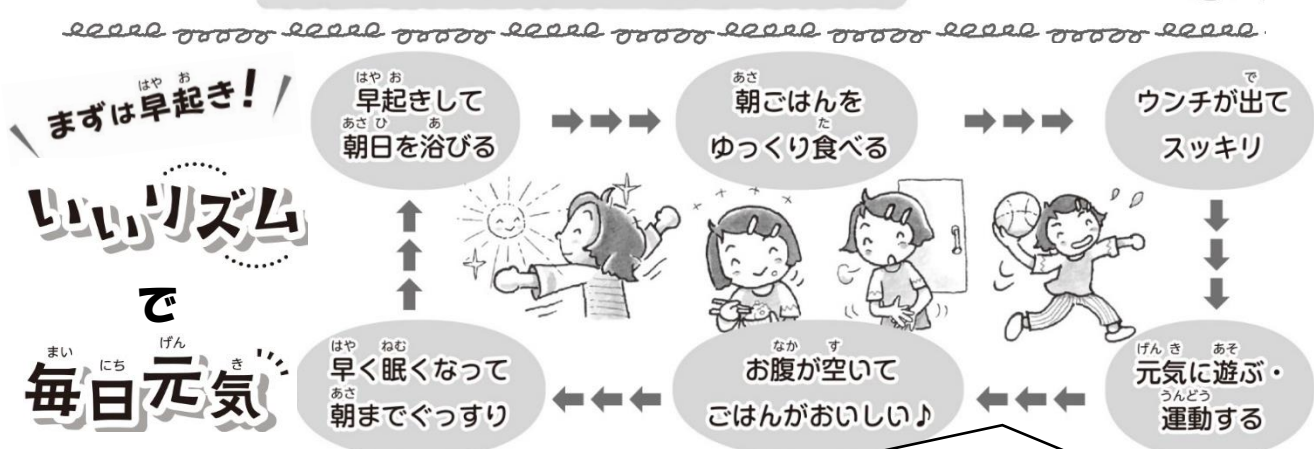


令和6年5月1日（水）  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さになれていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

## こんな日は熱中症にご用心



### おうちの方へ

運動会の練習も始まります。飲み物は多めに準備し、忘れず持たせてください。飲み物がなくなった場合は、水道水で対応します。（学校の水道は、定期の法定点検を実施し、安全性も確保されています。）また、睡眠不足や朝食欠食は熱中症の原因となりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。学校でもこまめに休憩時間を取り水分補給をするなどの対策を行いますので、ご家庭でもご協力お願いします。

## ハンカチでふく まてが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…色々なものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。カゼなどの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりしていませんか？



✕ 手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐバイ菌だらけになってしまいます。  
服でふくのも✕。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふきとれません。



## 不安ってどういうことだろう？

不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「〇〇になったらどうしよう。嫌だなあ。」と感じる状態のこと。  
人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくる場合があります。  
つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。例えばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちにしたがって勉強をするのも1つの手です。目標に向かって動くと不安が少し和らぎます。



頼られた人もハッピーに！  
新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑。かっこ悪い。」と思ってしまいかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがあります。

ひとやくたち  
♡人の役に立ち  
感謝されると幸せを感じる  
♡頼られることは信頼の証拠  
任せてもらえて喜びを感じる

「難しい」「大変」  
など困った時には  
「ちょっとお願い！」  
と声をかけてみましょう。

