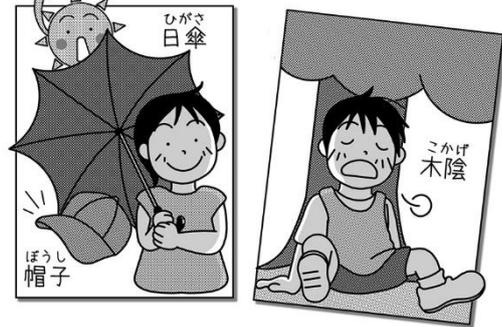


ほけんだより 7月

令和5年7月5日
岩国市立小瀬小学校
保健室

天候が不安定で、気温や湿度が高く、からだがつかれやすい時期です。屋内にいるときや、くもりや雨の日でも、熱中症になることがあるので、こまめに水分補給などをしてください。あと少しで夏休みです。楽しい夏休みをむかえられるように、「早ね・早おき・朝ごはん」規則正しい生活習慣で体調を整えて、1学期を元気にしめくくりましょう！

直射日光をさける



熱中症

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



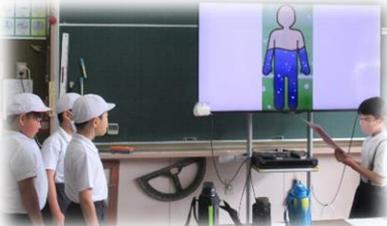
無理をしないで休む



に注意!



小瀬っ子タイムで、熱中症予防についてよびかけました!



～みんなからの感想～

- ・クイズや劇がおもしろかった。
- ・熱中症についてよくわかった。
- ・もっと熱中症予防に取り組もうと思った。



～健康・放送委員会のふり返し～

- ・助け合って台詞を覚えて、本番は間違えずにできた。
- ・熱中症に気をつけてもらうという目的が達成できてよかった。
- ・クイズは全員が全問正解だったので、難しくしてもよかった。
- ・最後に「熱中症を予防しましょう!」と委員会の全員で言えたらよかったが、タイミングがつかめず残念だった。

『ピカピカ歯みがき』 つづけているかな？

6月9日（金）に、5・6年生は歯みがき大会、1・3・4年生は歯みがき教室を実施しました。



5・6年生は、歯みがき大会のDVDを見ながら、歯ブラシやデンタルフロスの正しい使い方を学習しました。

学習した、「みがき残り0」の歯みがきを、毎日つづけて、健康な歯と歯ぐきをたもってほしいです。

1・3・4年生は、歯ここの染め出し（歯ここのあるところがピンク色に染まる）をして、自分がよくみがけていないところを知り、上手な歯みがきの仕方を実践しました。



じぶん あいて たいせつ
自分も相手も大切にできる、



『やさしいコミュニケーション』とは？

6月6日（火）に、5・6年生はスクールカウンセラーの江藤先生と一緒に、「やさしいコミュニケーション」について学習しました。相手を傷つけないように、自分の気持ちや願いを伝えるには、どのような言い方をしたらよいのでしょうか。ドラえもんの登場人物をイメージしながらロールプレイを行いました。自分の心も、相手の心も大切にできる「しずかちゃんタイプ」のコミュニケーションのとり方を、意識できるとよいですね。



ごめんね。
残念だけど
遊ぶことが
なくなっ
てしまっ
たん
よ、ごめんね。



今日は遊ぶことがなくなりましたが、
明日なら遊ぶよ。予定はどう？