



夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



健康手帳・健康の記録の御確認を

4月からの健康診断が終了しましたので、健康手帳（6年生）・健康の記録（1～5年生）を配付します。**7月5日（金）に配付する予定です。**手元に届きましたら、ぜひお子さんと一緒に健康診断結果の確認をお願いします。また、成長の様子を確認するために、健康手帳は、1ページの「生活のふり回り」「健康のめあて」、4・5ページの「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。健康の記録は、裏表紙の「健康の目当て」、3ページの「標準成長曲線」の記入をお願いします。なお、健康手帳・健康の記録は保護者印を押していただき、担任に提出してください。

7月12日（金）までに担任へ提出をお願いいたします。

熱中症の症状

軽症	重症
<p>立ちくらみ・めまい 足がつる など</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など</p>
	<p>たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など</p>

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲もでなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、一つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



ゴーストマスターズ!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←たら妖怪をやっつけろ

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

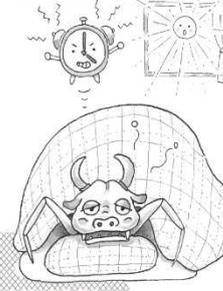
1	ゲームは時間を決める
2	早寝
3	お手伝いをする
4	早起き
5	外で遊ぶ
6	朝ごはんを食べる
7	手を洗う
8	病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神



とりつかれると…
夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼



とりつかれると…
朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

朝ごはんぬキジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー



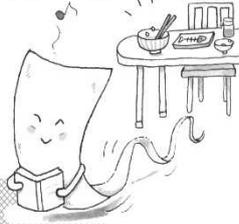
とりつかれると…
朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

手を洗わな一本だたら
絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると…
手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D**

お手伝いしな一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると…
全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E**

病気放ちょうちんおばけ
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると…
病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているくろ首



とりつかれると…
毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると…
ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H**

1-4-2-B-4-C-3-F-8-5-9-8-4-7-E-3-6-D-0-6-D-2-A-2-C

つぶやき・・・

根白石小学校に来て丸2年が過ぎました。子供たちをみていて、子供の吸収力や感性、成長ってすごいものだなあ・・・と、そんなことを感じます。併せて、子供の心といいますか心理の不思議さも感じたりします。

アメリカにサイモンズさんという心理学者がいます。この学者さんは、「子供の性格形成には、身近な親の態度が大きく関わる」ということを心理学の側面から極めようとした方。簡単に言えば、日本でも昔から言われている「子は親が願ったようには育たない。見たように育つ（親の背中）」こんなことを研究した方です。

それぞれの傾向で①かますぎタイプ②甘やかしタイプ③無関心タイプ④言葉がきついタイプに分類され、その分類ごとに、出てくるであろう子供の性格傾向やその対処方法等が書かれています。参考までに、サイモンズさんの考え方をわかりやすくまとめているサイトを紹介します。興味のある方はどうぞご覧になってください。
(心理学から導く、子供を伸ばすために親が心がけたい5つのこと・・・kinarino.jp/cat6/39289)

「親」とは、いつの時でも、どんな時でも、子育てには、真剣、本気、全力。そして迷い・・・。

「育てる」って一から十まで何でも教えるばかりでなく、「きっかけ」を作ってあげるということも大切であり「いろんな体験」をさせてあげることが大事なんだと我が子を見て思う今日この頃です。