



# 7月のほけんだより

令和8年7月  
大阪市立生魂小学校

暑さが本格的になってきますね。暑い時に、寝不足・疲れがあると、体調をくずしやすくなります。生活リズムをととのえ、清潔習慣を身につけましょう。また、熱中症にもならないように、しっかり朝ごはんを食べて、こまめに水分補給をしましょう。下のイラストを参考にしてください。

## 夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗  
あせびしょびしょ



日常生活  
のんびり



体調不良  
ぐあいかわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



糖分も糖分も  
あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

## ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？  
ストレスがたまると、右のような様子になります。  
ときどき自分自身をふりかえってみましょう  
心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。  
つかれた心や体を休めたり、気分転換をしたり、  
元気になる方法を探しましょう。

### 【ストレス・チェック】

- 下痢と便秘を繰り返す。
- イライラする。
- 眠れない・寝つきが悪い。
- 食欲がない。
- やる気が出ない。
- 友達や家族と話したくない。

歯と口の健康診断がありました。学校全体で、治療が必要なむし歯は現在合計77本。

はえかわりの途中の3・4年生が特に多いです。「歯垢」がとりにくいと、むし歯になります。鏡をみて自分の歯並びに合う「はみがき」ができるように工夫しましょう。

\*治療に行くように書いてあった人は、早く歯医者さんでみてもらってください。



＜むし歯の治療が必要な人数と本数、保有率＞ 昨年度と比べて54本「むし歯」がへったよ！

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
むし歯のあった人数	8人 (59人中)	4人 (41人中)	10人 (65人中)	11人 (48人中)	4人 (43人中)	2人 (63人中)	39人 (319人中)
むし歯の本数	20本	10本	17本	14本	5本	11本	77本
むし歯の保有率(%)	13.6	9.8	15.3	22.9	9.3	3.2	12.2

## 「元気アップ週間」の様子から

1学期は、①7じまでにおきる ②あさごはんを食べる ③はみがき ④8じ20ふんまでに登校 ⑤水分補給

が目標でした。「全部〇になってうれしかった」「カーテンをあけて明るくしておきた」「アラームをセットした」「ていねいにはみがきができた」などががんばった様子がたくさんありました。毎日の健康は、将来の健康につながっています。「自分からすすんでできる力」を身につけましょうね。継続は力なり！！



## 教えて！前田先生

毎週水曜日、学校に「心の専門家」の先生が来てくださっていることを知っていますか？

元気アップ週間、8時20分までの登校に間に合わない人の中に、なかなか宿題をする気持ちにならなくて、夜ねるのが遅くなってしまふ...ということがありました。そこで、スクールカウンセラーの前田先生に、「気持ちの切りかえ方のコツ」について教えていただきました！下のアドバイスを参考にしたいですね。前田先生ありがとうございます！

何だかやる気がでないな~という時、心理学では「やる気」をこんな風に考えます。『行動したらやる気が出る』。例えば宿題。いきなりすべてやろうと思うと、やる気がなくなるかもしれません。そういった時はハードルを下げ、とにかく行動してみる。例えば勉強机に向かうとか、ノートを開くとか。そうやって行動すると、意外とやる気が出てくるかもしれません。あとは、宿題が終わった後に、自分への「ごほうび」を考えてみるのも一つ。「ごほうび」は物だけとは限りません。そして、がんばった自分を自分でしっかりほめてあげることも大切です。「私ってすごい！」「よくがんばった！」しっかりほめてあげてね。