

ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函または QR コードを読み取り、入力送信をお願いします♪

R7. 7. 9

白井第二小学校

ほけんしつ発行

※おうちのかたと  
よみましょう

# ほけんだより



えーびいえーけっかん

AVA 血管のあるところ

たいおんちようせつ けっかん  
体温調節をする血管

ほけんちくひょう  
7・8月の保健目標

なつ けんこう  
夏を健康にすごそう

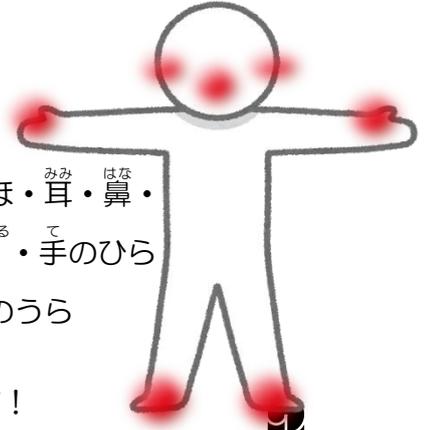
ねっちゅうしょうぼう

## 熱中症予防

すいぶんほきゅう  
水分補給は 1時間に 1回 100ml

ごくん・ごくん・ごくん の 3回で約100ml です!

ほほ・みみ・はな  
くちびる・て  
あし  
足のうら



# 1・1・100 とおぼえよう

ねぶそく たいおん ちようせつ はたら  
2. 寝不足は体温を調節する働きがにぶくなってしまいうため、熱中症にかかりやすい!

# 睡眠時間はけずらない

ちから あたま たいちよう へんか  
3. だるい・力がはらない・頭がいたいなど、すこしの体調の変化もおとなにしらせる!

# 無理をしない

### お家の方へ

体温を調節する AVA 血管を水（冷水ではない）で冷やすのも熱中症の予防になります ※上のイラストをご参照ください

ふりがなを書けないので、ぜひおうちの人と読んでください

# 心のイヌとネコ

⑦ ネコが赴くままに  
ダラダラすることは  
実はここに安らぎを  
あたえてくれているんですね



⑧ 実際のところ、  
生きていくうえで求められるのは  
最後まで  
やりぬかならば……  
イヌの方がほとんどかも  
しれません



⑨ でも、自分のところを  
守るためには  
ネコの存在が  
必要不可欠なんです



⑩ 主人であるあなたが  
元気でいられるように  
この心のイヌとネコ、どちらも  
可愛がってあげましょう



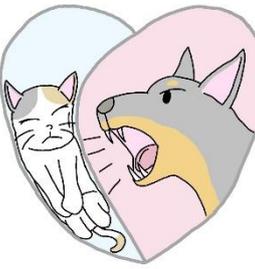
④ だから、多くの人の心の中では  
イヌばかりが活発に  
なりやすいです



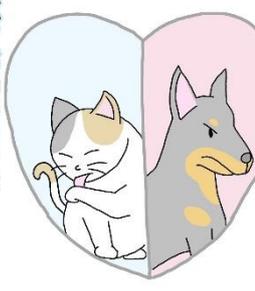
⑤ しかし、そんな状態が  
ずっと続くと  
主人の元気はだんだん  
なくなっていくきます



⑥ それもそのはず  
イヌばかりが吠えていると  
心の中のバランスが  
崩れてしまうからです



① 誰しも心の中の中に  
「頑張り屋のイヌ」と  
「怠け者のネコ」を  
飼っています



② イヌは何事にも真面目に  
取り組むため  
主人によく  
可愛がってもらえます



③ ネコは面倒だと  
すぐサボろうとするので  
邪見に扱われがちです



作者 北岸辰朗さん(救護施設勤務) 『潜福(せんぷく)』第二弾-逃げる-より  
※『潜福』とは、全国の福祉の様々なフィールドで働いていたり福祉サービスを生  
活の中で利用したりしている若い世代が集まり、エッセイを寄せ合って作ったもので  
す(冊子より引用)。NHK Eテレ「ハートネットTV」で紹介されました。

## お家の方へ

### ●「心のイヌとネコ」●

このマンガを読んだとき、今の社会には心のイヌとネコのバランスが崩れ、疲れている人々も多いだろうな、という感想を持ちました。

4月から一生懸命がんばってきたお子様も、心がすこし疲れているかもしれません。この夏休みは、がんばってきた心のイヌにはドッグランなどで自由に遊べる時間を、心のネコにはダラダラしすぎないようにちょっと寝をしながら、バランスよく過ごして欲しいと願っています。

### ●学校保健活動に対し…(御礼)●

4月から、感染症の流行がなく、心配された熱中症もなく、7月を終了することができそうです。様々なご協力に感謝申し上げます。

### ●夏休み、スクールカウンセラーしんぶん…●

昨日配布された大野カウンセラーによる「カウンセラーしんぶん」に、養護教諭が伝えたいことが全て記載されていました！(´▽`)  
ご家族様ともども、病気やケガに気をつけて楽しい夏休みを！