

7月のほけんぞうり

7月13日は「ナイスの日」という記念日だそうです。アニメ映画が由来になっていて、素敵なこと（ナイスなこと）を探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうです。

暑い日が続きますが、ナイスな事をたくさん見つけて元気に乗り切りましょう。

ねっ ちゅうしやう よ ぼう
熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意



く ろい服は避けよう

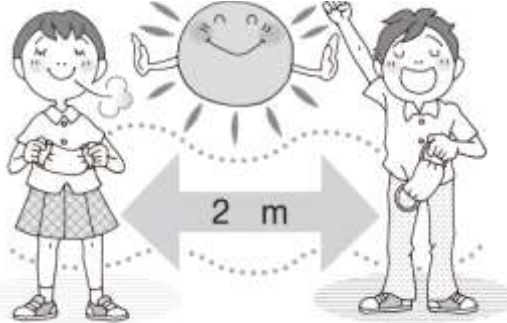


け んこうな人も油断しないで

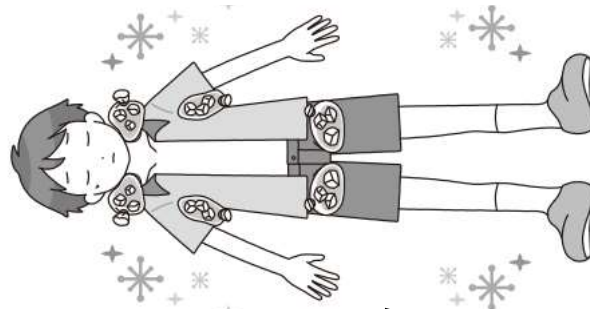
こ まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

マスク熱中症に注意



ねっ ちゅうしやう おうきゆうしよち
熱中症の応急処置
いふく からだ ひ
衣服をゆるめ体を冷やす



こお べんり
ペットボトルを凍らせておくと便利です

ほけんしつからひとこと ～「やらされる」と「やる」～

おうちの人に「宿題やったの?」「かたづけなさい」と言われて、口をとがらせてやっている人はいませんか?

「もう、今やろうと思ったのに!」・・・というような声も聞こえてきそうです。

人に言われて何かをするより、自分の意志で動いたほうが、ずっと気分がいいですね。お手伝いだって「やらされる」と「やる」のでは大ちがいです。

誰かに言われる前に、自分から動いてみませんか?

どうせやるなら気分よくやったほうがいい! 自分は今、何をすべきか、何を先にすればよいか、少しだけ考えながら

生活できるといいですね。「やったの〜?」と聞かれたら、

「もうやったよ」と答えられる生活。自分から進んで

お手伝いをして、「ありがとう!」と言われる生活、

今日からはじめてみませんか。

保護者の方へ

普段よりも少しゆとりができる夏休み。「お手伝い」について家族で話し合ってみてはいかがでしょうか? 「ありがとう! 助かったよ…」という言葉で聞くことで、家族の一員としての自覚が芽生え、自己肯定感も高まることと思います。プール開放が中止になり(廿日市市全体)まだまだ制限がありますが、健康で安全に、普段できないことに挑戦するなど、充実した夏休みにしてくださいね。

