

# はつらつ6月号

令和4年度 6月号  
香川大学教育学部附属坂出小学校  
保健室

梅雨の時期がきました。雨の日が続いたり、ジメジメしたり、少し気分も落ち込みますね。しかし、雨が降っていないときは、外でしっかり遊びましょう。また、室内でもできること探しをしてみましょう。もし楽しいことが思いついたら、教えてください♪



## ～6月の行事予定～

日	月	火	水	木	金	土
			1 午前中短縮日課 13:00 下校	2 研究授業⑤(1W) 委員会⑥	3 プール開き(放送)	4
5	6 研究授業⑥(5W)	7 放送朝礼 おはなしマア-す	8 研究授業⑥(4W)	9 耳鼻科検診(3・4年) 13:30～ クラブ⑥	10 移動図書	11
12	13 研究授業⑥(3日)	14 放送朝礼 おはなしマア-す 屋島集団宿泊学習 (5年)	15 午前中短縮日課 13:00 下校 屋島集団宿泊学習 (5年)	16 歯科検診(1・6年・ 3東 12名)13:00～ クラブ⑥	17 坂高連携	18
19	20 午前中短縮日課 13:00 下校 14:30 下校(6W) 研究授業⑤(6W)	21 放送朝礼 おはなしマア-す	22	23 耳鼻科検診(1・2年) 13:30～ 研究授業⑥(4日)	24	25
26	27 研究授業⑤(2日)	28 放送朝礼 おはなしマア-す	29 不審者想定避難訓練	30 歯科検診(2・5年・ 3東 12名)13:00～		

## ～レジリエンスを高めよう～

みなさんは、失敗して落ちこんだり、悲しくて辛いことがあったりした経験はありますか？「もう自分には無理だ…」「頑張れない…」そう思うときがあっても、人はいつか立ち直ることができます。それは、私たちが「レジリエンス(立ち直る力)」をもっているからです。ここで、レジリエンス(立ち直る力)を高める方法を2つ紹介します。



### ①「教えてほしい」「手伝ってほしい」と、周りに伝えてみよう！！

苦手なことや分からないことは、誰かの協力で解決できることがあります。人に頼ることは悪いことではありません。友達、家族、先生、誰でもかまいません。誰かに打ち明けてみてください。

### ②目標は小さいものにしよう！！

例えば、「消防士になりたい」という夢があったとします。そこで、突然体力をつけることは難しいですね。そんなとき、まずは毎日10回腹筋をする⇒できるようになったら20回にする⇒背筋を10回取り入れる、という風に、小さい目標を立てることもポイントです。



うんどうご ギゆうにゆう ねっちゆうしょうよほう  
 ~運動後の牛乳で、熱中症予防~

うんどうご ギゆうにゆう ねっちゆうしょうよほう ほうほう ギゆうにゆう ぶく  
 運動後に牛乳を飲むことは、熱中症予防の方法の一つです。牛乳に含まれるたん  
 ぱく質は、運動直後に飲むことで、血液量を増やす働きがあります。血液量が増えるこ  
 とで、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になります。



- ★飲む量：コップ1杯(200ml)。給食で出る牛乳と同じ量です。
- ★飲む時間：できれば運動後30分以内が効果的です。普段の学校生活では、運動後  
 すぐ牛乳を飲むことは難しいので、休日に友達と遊ぶときや、暑い  
 日に外出した後など、継続してみてください。



ギゆうにゆう ねっちゆうしょうよほういがい こうか  
 牛乳には、熱中症予防以外の効果があります！！

アルツハイマー型認知症（記憶する・判断して行動する・  
 今までのことが、ふと分からなくなるなどの症状が出る  
 病気）の予防

せいかつしゅうかんびょう よほう  
 生活習慣病の予防

きんにく けつえき  
 筋肉や血液をつくる  
 もとになる

めんえきりょく たか びょうき よほう  
 免疫力を高め、病気を予防する

こころ あんてい  
 心の安定

つか はや  
 疲れがとれるのが早まる



ギゆうにゆう か  
 牛乳の代わりに、ヨーグルトやチーズでもOKです！！

## 7つのまちがいをさがそう♪



ほげんしつまえ こくばん  
 こたえは保健室前の黒板です♪