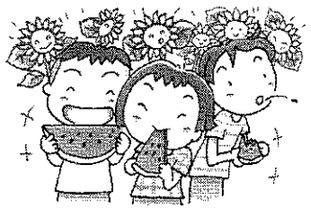
祭 ほけんだより8月

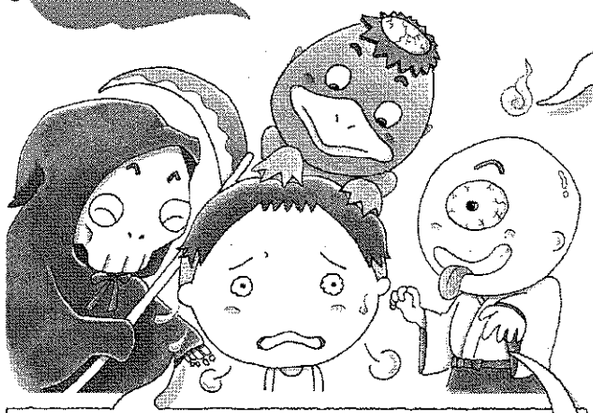
花園小学校 ほけんしつ 2020年8月



今年の夏も、厳しい暑さが続いています。今年の夏は、マスクをつけたり、夏休みが短かったり、さらに暑さを感じますね。

そこで、大切なのが、「すいみん・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまう可能性が高いです。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠りましょう。あたまがズキズキいたいときは、熱中症かも。すぐにお茶を飲んで、体を冷やそう。暑さに負けずに、元気に過ごしましょう。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いていない

＼こんな人は／

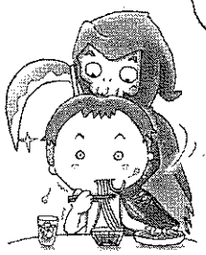
「水分」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

＼こんな人は／

「栄養」が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

＼こんな人は／

「睡眠」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！　休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

「ありがとう」は、魔法の言葉

みなさんは、「ありがとう」の感謝の言葉を、きちんと相手に伝えられていますか？

★自分がおとしものをひろってあげた時、どちらがいい気持ちでしょう？★

「ありがとう」と言うと、言った人も、言われた人もお互いにいい気持ちになります。「ありがとう」という言葉には、人を幸せな気持ちにしてくれる不思議なパワーがあります。

この間、2年生の聴力検査をした後、みんなが声をそろえて、「ありがとうございました」と言ってくれました。先生の気持ちはとっても温かくてうれしい気持ちでいっぱいになりました。

「ありがとう」の反対は、「あたりまえ」。「あたりまえ」だと思っている心から「ありがとう」の感謝の気持ちは生まれません。どんなことも、あたりまえと思わないで、何かをしてもらったら、きちんとお礼をいいましょう。

たくさん「ありがとう」を言って、花園小学校に気持ちのいい輪を広げましょう。

上の文章は、

3年生が国語で『ほけんだよりをよみくらべよう』の勉強をしていました。そこで、花園小学校のほけんだより8月号も2つの文章を用意して、どちらの方がより伝わりやすいか読み比べをしました。どちらの文章も、良いところがたくさんあり、その中でも1つ目の文章の方が読者に伝わりやすいという意見が多かったので、その文章をのせています。

★3年生の意見を紹介します★

ぼくは、1つ目の文章が
いいと思いました。どうしてかというと1つ
目は絵会があって1年生も、絵会だと
分かりやすいと思うし2年生～6年生も、
読みやすく、分かりやすいと思います。2つ目
の文章は、1年生とか、絵会とか表だけ
見ている人がいるかもしれないし、多い
ほうが正しいと思う人もいるか
もしれないので、1つ目の
文章をえらびました。

わたしは、2つ目の文章が
良いと思いました。
理由は、「友だち、家ぞく、地
域の人、先生、みんながより
よい毎日をすごせるために
いろいろな人　が支えてくれ
ています。」のところがいんしょう
にのこったからです。
わたしも「ありがとうございました」
を元気に言いたいなと思いました。

わたしは、1つ目の文章
のほうがいいと思います。
なぜかというと、絵会が分か
りやすいのもあるし「ありが
とう」と言ったとしても心
が「あたりまえ」と思っていたら
相手に感しゃがつたわら
ないと思います。けれど、心が
「ありがとう」と思ったら相手に
感しゃがつたわると思います。