

# ほけんだより



2022. 8. 9

五島市立緑丘小学校

保健室：吉川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

夏休みの約半分が過ぎました。宿題や遊び、必要な治療など、計画的にすすんでいますか？ 気づいたらもう夏休みが終わってしまう・・・なんてことにならないように、後半も「やること・やりたいことリスト」を作ってみて、休みを十分に楽しんでくださいね。



## 体調を崩しやすい《〇〇すぎ》に気をつけて！！

冷たいものやあっさりしたものばかり

**とすぎ** ⇒ 胃腸の冷えや栄養不足に注意



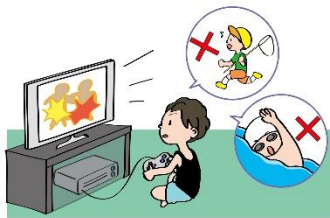
クーラーの設定温度が

**ひく低すぎ** ⇒ 外気温との差に注意



からだを動かさず

**だらだらしすぎ** ⇒ 運動不足に注意



遅い時間まで

**よ夜ふかしすぎ** ⇒ 睡眠不足に注意



## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

