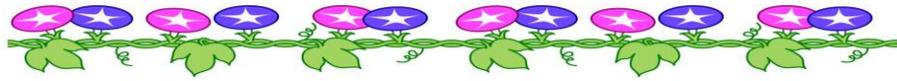


# ほけんだより



令和6年7月18日  
東条学園小中学校

いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。楽しみですね。夏休みを心も体も楽しく過ごせるコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。2学期にみなさんと元気に出会えることを楽しみにしています。

**夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣**

学校がある日と同じ時間に起きる  
ご飯を食べたあとは歯みがき  
学校がある日と同じ時間にトイレに行く  
毎日、適度に運動（熱中症には注意！）

## 熱中症に気をつけながら夏休みを過ごそう

夏休みは、お出かけする機会も増え楽しみですね。また、部活動をはじめ活動時には、特に熱中症への注意が必要です。

- ★朝ごはんを必ず食べましょう。
- ★多めのお茶・水を持って活動しましょう。
- ★部活動では、スポーツドリンク持参もOKです。（ただし、糖分が多いので、飲みすぎには気をつけましょう。）
- ★部活動・遊びに出かける時などは、汗ふきタオル・首を冷やすタオル・帽子なども持参しましょう。
- ★睡眠不足にならない生活リズムを心がけましょう。



## 「逆境に負けない力 レジリエンス力を育てよう」

6月、7年生～9年生を対象にしたスクールカウンセラーによる研修会では、「逆境に負けない力 レジリエンス力を育てよう」という内容を実施していただきました。レジリエンスとは、困難に直面して、ネガティブになったり落ち込んだりしても、そこから立ち直る精神的回復力のことを言います。レジリエンスは、誰もが持っている、レジリエンスは自分で育てることができます。今回の研修の生徒の感想を紹介します。

<生徒の感想より>

- 自分の気持ちを改めて振り返って、今、私はこんな気持ちで、こうしたら自信が持てるなと振り返れて良かったです。
- 怒りの感情の裏には、心配とか疲れたなどの気持ちがあるということが分かったので、相手への伝え方を変えたいと思いました。SOSのことについても分かったので、相談してストレスなどをなくしたいです。

逆境に負けない力」と、「どんな困難も跳ね返す強い心」「ストレスに動じない強さ」であると聞かれましたが、そうではありません。そういった強い心を持っている人もいますが、多くの方は、大変なことが起こると落ち込んだり、やる気をなくしたりします。大事なことは、何事にもびくともしない強い心を育てることではなく、そこから立ち直っていける「しなやかな心」を育てることです。先生もみんなと一緒に、レジリエンス力を高め、「しなやかな心」を育てていきたいです。これから、少しずつ、ほけんだよりでレジリエンスの内容を取り上げていきたいと思っています。

## 夏休みは、治療のチャンスです

夏休みは治療のチャンスです。1学期の定期健康診断の結果、まだ病院受診できていない人は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ受診しておきましょう。