



今年つゆは梅雨入りが遅く、7月に入っても蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると、夏本番になり気温もさらに高くなります。熱中症の予防はもちろんですが、1日3食しっかり食べることや十分な睡眠すいみんをとることも大切にして、体調を整えましょう。



<知っていますか？ふわふわ言葉とちくちく言葉>

「ふわふわ言葉」は言われると元気が出たり、嬉しいうれ気持ちになったりする言葉です。「ちくちく言葉」は言われると傷ついたり、悲しいかな気持ちになったりする言葉です。みなさんは、家族や友達にどちらの言葉を多く使っていますか？

「ちくちく言葉」を言ってしまうようになる前に、言われた相手がどんな気持ちになるか、あるいはもし自分が言われたらどんな気持ちになるか考えましょう。

ふわふわ言葉

- ・ありがとう
- ・がんばってね
- ・楽しいね
- ・大丈夫だよ
- ・すごいね
- ・ごめんね
- ・手伝うよ
- ・どうしたの？
- ・優しいね
- ・ドンマイ
- ・また次がんばろう！
- ・一緒に行こう など



ちくちく言葉

- ・何やってんだよ！
- ・むかつく
- ・早くしろ！
- ・ばか
- ・あほ
- ・めんどくさい
- ・うざい
- ・だまれ
- ・どっか行け
- ・下手くそ
- ・のろま
- ・嫌い など



先週から運動会に向けての活動が始まりましたね。3年生は夏休み中も運動会の準備をします。1、2年生も夏休みが明けるとすぐに練習が本格化します。ぜひ仲間を大切に、友達にかける言葉にも気をつけながらチームで協力して取り組みましょう。

<外出や外で活動する前の準備について>

暑い夏、外出や外で活動する前に確認してほしいことです。

ぼうし
□帽子をかぶっていますか？

き
□シャツなどの下着を着ていますか？

かぜとお すず
□服は風通しがよく涼しいものを着ていますか？

すいとう
□水筒など十分な水分をもっていますか？

あせ
□汗ふきタオルやハンカチを持ちましたか？

□日焼け止めが必要な人はぬりましたか？



外出する時は、どこに誰と行って、
何時に帰ってくるのか、必ずお家
の人に伝えましょう。

☆あたりまえの習慣としてできている人も多いと思います。

できていない人は特に意識して気をつけましょう。

<蚊に刺された時の手当てについて>

◎正しい手当て

ほれいざい ひ
①保冷剤などで冷やしてかゆみを

和らげる。

おう
②必要に応じて薬を使う。

③かきむしり防止にバンソウコウを

は
貼る。

×やってはいけないこと

きず さいきん
①かきむしるとかき傷に細菌が入り、「とびひ」に

なることがあります。とびひは菌がついた手など
を介して他の部分や人にもうつってしまいます。

つめ
②かゆいところに爪で×印をつけるのは、皮ふを傷

つけるだけで意味がありません。



☆虫よけスプレーを使って刺されないように予防をするのもおすすめです。

保健室前掲示板



7月は熱中症の予防や
対応方法について掲示し
ています。ぜひ立ち寄っ
て見てくださいね。

