



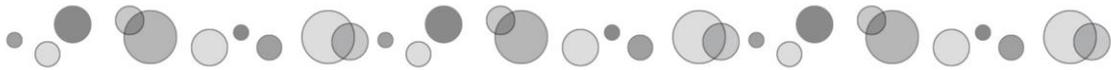
みんなげんき



令和6年6月 木津川市立相楽台小学校 保健室発行

がつ 6月になりました！！

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう！！



暑熱順化方法という言葉を知っていますか？

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることを言います。

本格的に暑くなる時期から、だんだんと体を暑さに慣れさせる

こと、つまり「暑熱順化」することによって、熱中症のリス

クの高い環境にさらされても熱中症になりにくくなります。

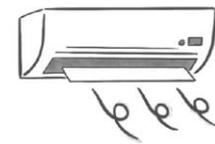
暑熱順化の方法



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度は高めにする

みんなげんき プラス↑

☆彡☆ は 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ

なし

歯

答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてあげてくださいね。



みんなで育てる！子どものことばと人間関係

～ “友達関係あるある”から ～

【話しことば編】

友達関係あるある → 友達同士で、相手に対して遠慮なくひどいことを言ってしまう。

- * 自分のことばのどこが相手を傷つけているのか、本人がわからないまま使っていることが多い。
- * 中には「相手が黙っているから言っても大丈夫だと思っていた」、「思っていることを言っても何が悪いの？」と言う子もいる。



【書きことば（文字）編】

友達関係あるある → LINE で最初は楽しくやり取りをしていたが、いつの間にかけんかになってしまった。

- * ことばを文字に置き換えると、想像以上にきつい表現として相手に受けとめられることがある。
- * 相手の顔が見えないため、相手がどんな気持ちで、どんな表情で、どんな状況の中で送ってきたメッセージなのか読み取りにくく、お互いに誤解を招きやすくなる。

まずは大人から！

学童期の子どもたちは、言語表現が未熟な面があります。ですから、相手がどんな言葉で傷つくのかわからないまま使ってしまうこともあります。「ウザい」「カス」などのチクチク言葉は、言われた相手が傷つくのはもちろんですが、言った本人も決してスッキリすることはありません。（人間の脳は、主語は“私”しかないのです。相手に言ったことも自分のこととして受け止めるという特徴があるのです。）お子さまが日頃使っている言葉に耳を傾けてみてください。



子どもたちが使う言葉は、友だち関係や年上の人、ゲームやネットなどからも多くの影響を受けています。まずは、身近にいる私たち大人が、自分自身の使う言葉に責任をもって子どもたちに関わり、温かい人間関係を築いていく「モデル」を見せることが大切ではないかと思えます。

参照：情報サイト〈ネジカラ〉資料より

この記事を読み、私自身のことをふりかえりました。口から出す言葉に気をつけていこうとあらためて思いました。