



みんなげんき



令和6年7月 木津川市立相楽台小学校 保健室発行



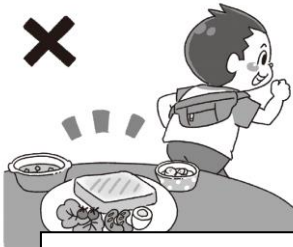
7月になりました！！

暑い日が続くと、汗は気持ち悪い、体はだるい、食欲もでなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。



夏バテしやすい生活 ～こんな生活をしていませんか？ ふいかえてみよう！！～

×



あさごはんをたべない

×



1日中ゴロゴロする

×



夜、ねるのがおそい

×



エアコンの設定温度がひくい

×



つめたいジュースばかりのむ

夏バテしないために、今日からできること



はやおきをしよう！



朝、昼、晩、バランスよく食べよう！



早くねよう！



あまいもの、つめたいものはひかえよう！



水分補給は、お茶かみず水にしよう！

みんなげんき フラス↑

7つのまちがいをさがそう！



子ばなれと西国三十三カ所巡礼の旅

成長とともに子どもとの関係性が変わってきます。

先日、聞いた話です。両手をそれぞれ親と子どもとすると、うまれてから親子は、手のひらをあわせながら歩んでいます。思春期にはいった頃から、向かい合っていた手のひらは前におき、平行して歩みはじめます。「お母さん、助けて」と、手のひらをむけてきたときに、親が「何？」と向き合っていくそんな親子関係をつくる時期です。でも親の方が先に向き合おうとしてしまいます。そこは、自立のためにも見守ることが大切。そのために、親も自分の人生を生きていくことです。

私は、私の人生を生きていくために何をしようかと考え、以前から行きたいと思っていた西国三十三カ所巡礼の旅をはじめることになりました。ツアーにしたので、行き帰りのお経、お詣りをしたお寺でお経をあげていただき、気持ちもひきしまりました。

祈願の内容は息子のこと。帰宅して話をしたら、「自分のことを祈願したらいいのに・・・」と言ってくれました。でも、次回も息子のことを祈願します。こんな私の子ばなれはまだ先になりそうです。

答え：左のはじめの女子のタオル、左奥でリフティングしている女子のボールの高さ、中央のボール中央奥の校舎の窓、左手前の女子のもみあげ、右手前の女子の服のそで、三角コーンの模様