

夏休みを元気に過ごそう！

夏休みが近づいてきました。皆さんは今年の夏休みはどんな風に過ごしますか？長いお休みになるので、大きなけがや病氣なく過ごしてほしいなと思います。

心と体の健康に気を付けながら、楽しく、充実した夏休みにしてくださいね。

夏休みの過ごし方

睡眠リズムを整えよう



普段の学校生活に近い
睡眠リズムを
キープしましょう

朝ごはんを食べよう



朝ごはんを抜くと
熱中症になりやすくなって
しまいます

冷たいものの食べすぎに注意



冷たいものを食べすぎると
胃腸の働きが弱まり
夏バテにつながります

メディアの使いすぎに注意



メディアの使い方のルール
をお家の方と相談して
決めておきましょう

服装に気をつけよう



夏はエアコンで屋外と屋内
の温度差があります
調整できる服装を心がけま
しょう

病気の治療をしよう



健康診断の結果から、検査
や治療の必要な人は早めに
受診をしましょう

保護者の皆様へ スポーツ振興センターへの申請について

豊田市では令和8年9月1日より、部活動が「とよた地域クラブ（とよクラ）」に移行します。それに伴い、とよクラの活動中に発生したけがについては学校管理外になりますので、スポーツ振興センターの給付の対象外となります。ご承知おきください。



ほけんThink Beyond 心の健康編



今月のほけんだよりから「ほけんThink Beyond」というタイトルで心の健康にまつわるコラムを載せていきます。このコラムが皆さんのこれからの学校生活やその先の人生を過ごすうえでの「ヒント」になったらいいと思います。

◀ 誰でも伸ばせる ▶ レジリエンスの力



レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから

立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを

「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



健康教育を実施しました

1年生は生活リズムについて、2・3年生は性についての健康教育を実施しました。

1年生

豊田市役所健康づくり応援課の方から、メディアの利用と学力の関係・朝ごはんと体温の関係についてお話をいただきました。講師の方からメディアの使用時間について聞かれると、2時間以上と挙手する生徒が多くいました。



2年生

包括的性教育講師の仲野恵さんから、プライベートパーツや思春期のイライラのメカニズムについてお話をいただきました。「同意」のワークでは、「いや」と伝えることは「あなたのことが嫌い」ということではないことを学びました。



3年生

豊田市役所おやこ応援課の保健師さんから、思春期に起こる体の変化や、性感染症などについてお話をいただきました。実際の赤ちゃんと同じ重さの人形を抱っこする体験もしました。

