

あっという間に3か月がすぎ、1学期のしめくくりの月になりました！入学式、1年生をむかえる会、運動会など思い出深い行事がたくさんありましたね。どの行事もみんなの成長する姿がみられてすばらしかったです☆今週は池田小人権週間でもあります。みんながよい気持ちで1学期のしめくくりができるように、自分や相手の心をより大切に作る1週間にしていきたいと思います♡

♡やってみよう！リフレーミング♡

リフレーミングとは…？

ものごとのとらえ方をかえる方法のことです。短所に思えることでもとらえ方をかえてみると実は長所になることもあります！前向きな考え方を身につけると、明るい気持ちで過ごすことができそうですね。リフレーミングをして空いているところに書いてみてください♪

【短所】

【長所】

(例) わがまま

(例) 自分の意見が言える

ひとみし
人見知り

おせっかい

おちこみやすい

だらしない

リフレーミング！

リフレーミングで自分や友だちの新たな「すてき」に気づこう♡

～今月の保健目標～

夏をけんこうにすごそう！

夏にやっつけてしまいがちなあぶない生活習慣を紹介しつづけます♡ みんなはだいじょうぶかな？



あるある度★「いそいでいるから朝ごはんはいらない！」

朝ごはんは1日元気にすごすために必要なエネルギーになります。バランスよくしっかり栄養をとりましょう！



あるある度★★ 暑いからひえひえクーラーかけちゃお！

クーラーのきいたすずしい部屋にばかりいると、外に出たときの暑さに体がたえられません。設定温度は高めめに！



あるある度★★★ キンキンの飲み物がおいしい！

冷たいものばかりだとお腹の調子をくずしてしまいます。アイスやジュースばかりにならないよう気をつけましょう！



あるある度★★★★ 暑くて何もしたくな～い！

ゆっくり休むのももちろん大事ですが、軽くあせをかくくらいの運動をこまめにとるとさらにいいですね！



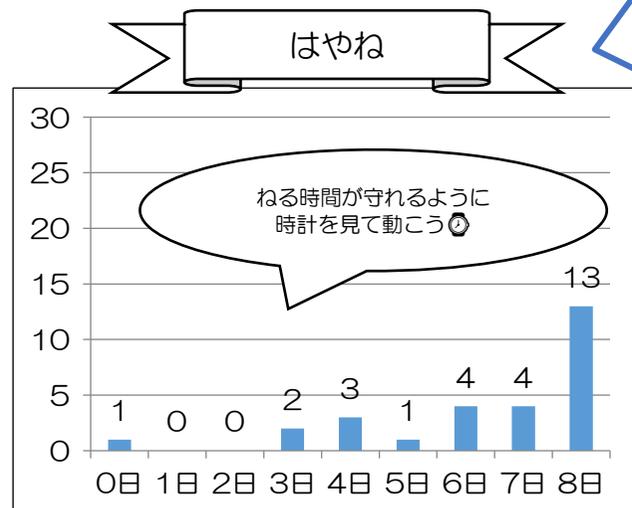
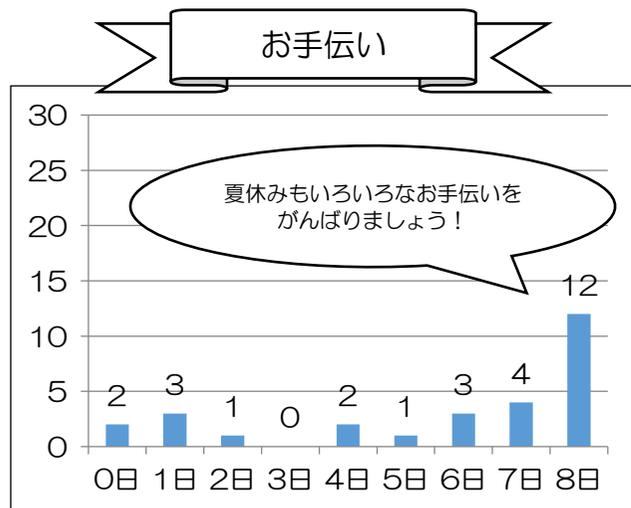
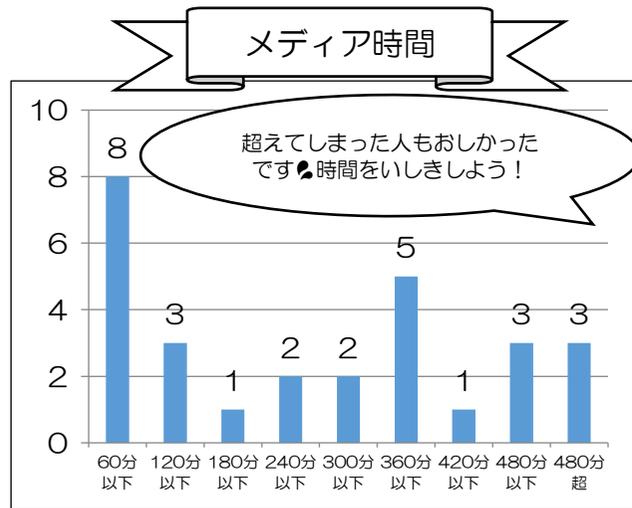
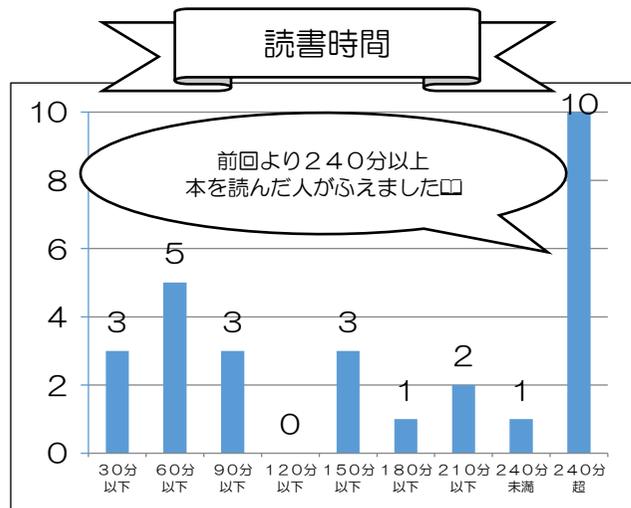
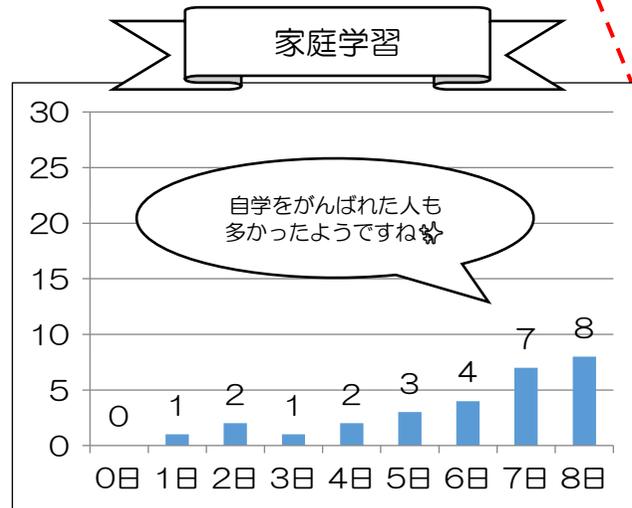
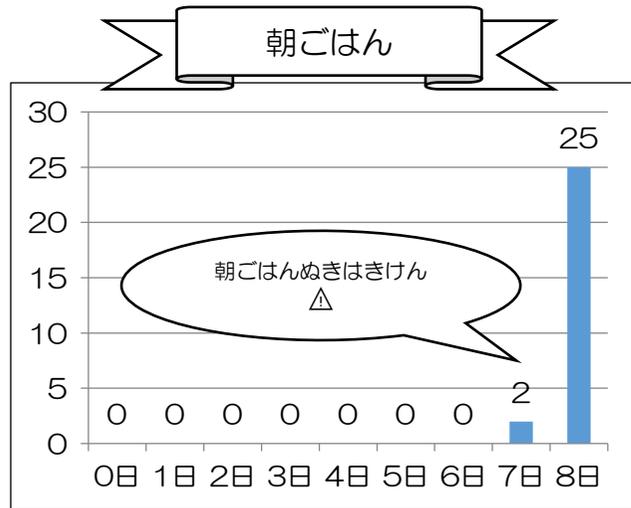
あるある度★★★★★ 夜ふかしのゲームが最高！！

よくないことはわかっているはず…！メディアの時間より体を休めるためのすいみん時間を大切にしましょう！

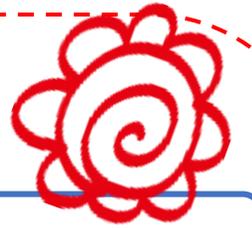
ただ せいかつ なつ
きぞく正しい生活で夏バテをふせよう！

いきいきカードの結果

6月25日～7月2日は2回目のメディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。第1回とくらべてどうだったでしょうか？お家の人といっしょにふり返りましょう！



みんなのすてきなふり返りを紹介します！



そとあそびやどくしょをしたよ。

つぎはもっといろんなおてつだいをしたい。

まえよりどくしょができなかったのが、つぎはとしょかんでたくさん本をかりて200分めざします！

自学をして学習時間を70分にするかいたけど、他の時間を使って70分にすることができました。テストがたくさんあったからそのふくしゅうを自学でしていたらよかったと思いました。

メディアのかわりに読書、自学、そとあそびなど、工夫してすごすことができた人が多かったです！よい習慣はいきいきカードがおわってもつづけていきましょう★

はやねのコツは湯舟につかること！

今回のいきいきカードで早ねがむずかしかった人はぜひ実せんしてみてください

ざぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸るのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸るのが◎

疲れが取れる

湯船に浸ると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。

よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸ると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。