

ほけんだより 7月

2026. 7. 1
あすなろ 中学校
保健室

7月7日は七夕ですね。みなさんにはどんな願い
事がありますか？ 時間があるときに「自分には
どんな願いがあるかな？」「自分は どうしたい？」
と心に問いかけてみてください。夢や目標は、
願うことから始まります。願いをイメージすると
意図となり、脳は願いを実現するための道を探し
始めます。みなさんが心に思い浮かべた願いが
実現することを祈っていますよ！



梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

梅雨のシーズンですが、雨は降ったり降らな
かったりで、梅雨ということを忘れてしまい
そうです。雨の日は、事故が起きやすく、学校の
中もすべりやすい箇所があるので、移動教室や
体育の際は十分注意してください。また、登下校中
の雨具は目立つ色にしたり、自転車・自動車は
スピードを出しすぎないようにしましょう。梅雨時は
体の調子も崩しやすいため、体調管理にも気を
配り、残りの学校生活も元気に過ごしましょう。

7月に入り、気温もどんどん高くなってき
ました。学校は湿度温度をみながら、適切に
エアコンを使用していますが、人によっては
暑く感じたり、寒く感じたりすることもある
かもしれませんので、水分は多めに持ってくる、
羽織るものを持ってくるなど、ご自分の体質・
体調に合わせて、対策をとっていきましょう。

熱中症にならないために！
自分でできる対策をしっかりと



かみなり

じ

ぶん

まも

こうどう

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

自分が自信をなくしているときや、心に余裕がないときは、いつもより人の嫌なところばかり目についてしまったり、相手の態度にモヤモヤしてしまうものです。また、そんな気持ちになる自分のことも嫌になったりして、悪循環にはまってしまうがちです。

脳は自分自身の言動に影響されやすいので、そんなときはいいことを探したり、自分や友だちをほめたりすることで、自分の気分を明るくしていくことがおすすめです。無理のない小さなことから大丈夫！気持ちの切り替えスイッチをもつことは、しんどいときの心のお守りになります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー！」など、「ナイス○○！」と伝えてみよう！