ほけんだより（からだ）

令和6年6月　池田市立奉野小学校 保健室

いろいろな びょうきをしろう②
ねっちゅうしょう

どんな びょうきか

きおんや しつどが たかいばしょにいると、からだに ねつが こもったり あせが とまらなくなったりして からだの ちょうしが わるくなる のが ねっちゅうしょうです。

ねつが こもりやすいのは すいぶんが たりていなかったり あつさに なれていなかったり するからです。

ねっちゅうしょうになると こんなしょうじょうがでて しぬこともあるんです。

よぼうする

いちばんたいせつなことは まいにち たっぷりねて えいようをとって たいりょくをつけておくことです。それができたら ほかの びょうきにも なりにくくなります。

つぎに たいせつなのは すいぶんほきゅうです。

クイズです。ねっちゅうしょうよぼうにこうかがある のみものは どれでしょう。

こたえと すいぶんほきゅうのコツは まわりもよんでね。

あついときは むりをせず からだをすこしずつ ならしていくことも たいせつです。

クイズのこたえは②、⑦、⑧です。ねっちゅうしょうを よぼうするために のどが かわいてなくても こまめに みずを のんでおきます。みずを のんでおくと しんちんたいしゃが たかまって あせがでやすくなるんです。このとき カフェインが はいっている りょくちゃ、こうちゃ、コーヒー、コーラなどを のむと、あせではなく おしっこに なりやすいので×。みずか むぎちゃが ◎です。うんどうして どんどん あせがでてきたら、だっすいを おこしてしまうので、こんどは あせを とめるために えんぶんが はいった スポーツドリンクや スープなどを のむと いいです。ねっちゅうしょうよぼうの ための すいぶんの とりかたの コツは とても たいせつなので おぼえておいてくださいね。

からだを ひやす

まずは みずや むぎちゃを のんで あせを だし、からだの ねつを そとに だします。

たいおんが たかいときは ほれいざいなどで からだを そとから ひやします。

えんぶんを とる

あせが たくさんでてきたら からだの すいぶんが たりなくなるので えんぶんを とって あせを とめます。

あんせい・びょういん

しんどさが なくなるまでは あんせいにして、なかなか よくならないときは びょういんで みてもらいましょう。

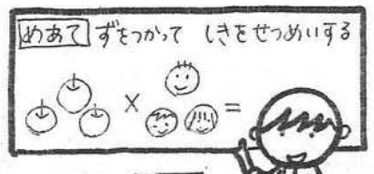
ほけんだより（こころ）

令和6年6月　池田市立奉野小学校 保健室

たのしくいきる② めあてをきめる

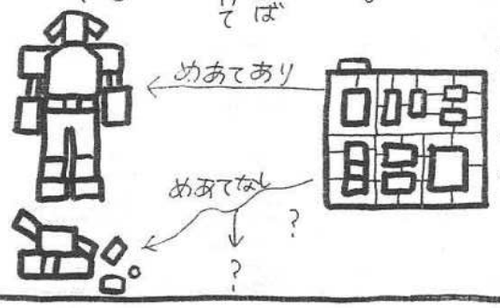
めあてとは これをしたらこうなれるという ゴールみたいなものです。

たとえば「じぎょうでも「めあて」がありますよね。 しじかんのじぎょうがおわったらこれができるようになるというゴールです。



めあてをじぶんのなかで きめておくと やるべきこと がわかり ゴールにちかづきやすいのです。

たとえば プラモデルをつくるときも これをつくりたいという イメージがあれば それにちかづけて つくることが できますが、 イメージがないと むだなじかんや こうていが うまれます。



あまりきぶんがのらないことも、めあてがあることでゴールまでのみちのりもたのしくなります。

べんきょうがきらいで じぎょうがいやだと おもっているこが いました。そのこは、じぎょうのめあてとは べつに じぶんでめあてを きめることにしました。 そのめあては 「めっちゃすごいノートをつくること」 するとじぎょうを うけることが ちょっと たのしくなったそうです。

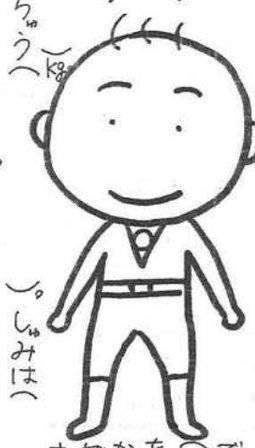
はなまるもらえたし、テストのてんもたかくなったそうです。

なりたいじぶんになるために…

あなたがいつも たのしくいきる ためには、「こうなりたい」「こういきたい」 というめあて（ゴール） をきめておくことが たいせつです。 まず、20ねんご じぶんは どうなって いたらいいとおもいますか。

やってみよう

しょくぎょうは（　　）。 ねて（　　）じにおきる。かぞくは（　　）。まいにち（　　）じに さいきん（　　）にん。 しているときが（　　）でいそがしい。（　　） いちばんしあわせ。しゅうにゅうは まいつき（　　）えんくらい。（　　）にいちばん おかね がかかる。（　　）いちばん おき にいりのふくは（　　）。 アスタイルは（　　）。とくいりょうりは（　　） あしの おおきさは（　　）cm。 しんちょうは（　　）cm。 たいじゅうは（　　）kg。 きょう しごとちゅう（　　）。じゅみは（　　）。 なやみは（　　）。いえは（　　）LDK。えきから（　　）。ローン（やちん）は つき（　　）。 ちょきんは（　　）。えん。やすみは しゅう（　　）。えん。 こどものころより（　　）にち。 にんげんかんけいは（　　）。まだ（　　）になった。 にちょうせんしている。（　　）できるようになった。（　　）できれば（　　）をだれかにプレゼントされたい。（　　）



20ねんごの なりたいじぶん

ぜったいひつようなこと（　　）

あるとよいちしきやしかく（　　）

いまのじぶんにたりないところ

①

②

いまのじぶんのつよみ

①

②

この「なりたいじぶん」になるために、ぜったいひつようなことは なんですか。

いまのじぶんにたりないことは なんですか。

いまのじぶんのつよみ（いかせること）は なんですか。

なりたいじぶんになるために、ちょっとがんばってみようとおもうかもしれないし、がんばってうまくいったら すっごくたのしくなるとおもうんだよね。ぶっこうでやっていることは ぜんぶ れんしゅう。しっぱいしても だいじょうぶ。コツをしりたければ とくいなひとに きけばいい。そして あなたも まわりのひとの ちからになれるよ。そんなあなたたちを みることが せんせいは すごく たのしい!!

がっこうに いきたくないなぁって おもっているひと、きっと しんどいことが たくさんあって それでも しんぼうして がんばって きているんだよね。ぶんきょうがにがて、にんげんかんけいがにがて、うるさいのがにがて、みんなに あわせるのがにがてなど、いろいろなにがてがあって がっこういきたくないなぁって おもうんじゃないかな。にがてなことに むきあうのは とてもしんどいと おもうけど、いまは おとになる れんしゅうをしているとおもえば、ちょっとがんばってみようとおもうかもしれないし、がんばってうまくいったら すっごくたの