

いもいもっしん

きょうくそうたん
平岡く教育相談だより
for All ① 2024.6.月

じょうず 上手な梅雨のすごしかた

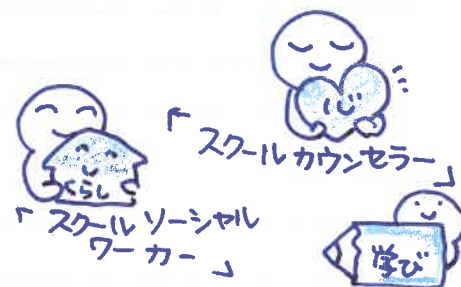
あた 新い学年が 始まっ 2ヶ月。新いクラスの 場所、先生、
おた 友だちとの生活には 慣れ きましたか。

まいにち 毎日 すす 担任の先生たち だけでなく、子どもたちの成長を
す 支えたり 応援 してくれたりする人は 保護者のみなさんも 含めて「チーム」

になっています。そのひとつとして

右のイラストのように

- 1じの悩みを相談：スクールカウンセラー
- 子どもをとりまくくらし・生活を一緒に考える：スクールソーシャルワーカー
- 育ちや学びの工夫を考え、つなぐ：特別支援教育コーディネーター（教育相談）



このおたよりを通して、毎日の学校生活の「困った」が「よかった」
になると嬉しいです。

梅雨はなんでしんどくなるのか...

日本の梅雨は湿気が増えます。湿気があってジメジメ
しているのに、汗がうまくかけない・皮膚が呼吸できないと
なると、「しんどい」「苦手」と感じるのだそうです。すると...

息苦しい 体が重い 息苦しくなったり、体の中の水分がまわりにくく

なってしまう... 汗は体温調節
するのに大切なのですが、そのままいると、ぐったりしたりイライラパニック!!
しやすくなるのだとか。と、いうことは

梅雨のあいだに汗をかきやすい体をつくろう

梅雨のあいだに「汗をかいて 体の中の水分が
めぐりやすくなる」ことで、夏バテになりにくい体がつくれそうです。

おススメ① 足を動かすあそび・運動をいっぱいする

毎日の登下校も 体づくりになりますね。

右のようなおうちの中でできる遊びもあります。

★注意★ は汗をかいたら、拭くこと、です。

エアコンなど、うしろからの風で冷やしすぎる

とおなかをこわしたり、足などの関節が痛くな
たりすることもある。そして水分をとって熱中症も



防ぎたいですね。

おススメ② 1日のつかれをゆるめる

1日のおわりに「ホッとした感覚」が味わえると、気持ちよく眠りやすくなります。



① よこ向きで腰のあたりをユラユラ

② 左右にユラユラ 金魚 体中

③ 足の先に手をあてて タテゆれ ユラユラ

①②③ 全部... ではなく、「スキ」なことをするのがおススメ。

もちろん、②を1人でやるのもOKです。

しっかり水分をとって、しっかりトイレに行けていれば Very good!!

水分をとっているのにトイレに行かないのは、水分が足りていないか?

体で水分がうまくめぐっていないのかも...。しっかりWCのコツは、下半身を

よく動かすことなんですって。「めぐり上手」になって梅雨や夏をうまくすごしたいですね。