

ひ 日 ~ひび おひさま~



1学期も残り1週間となりました。4月からふり返ってみると、「できるようになったこと」「がんばったこと」「もっとよくしたいこと」があると思います。「どんな自分でありたいか」を考え、今、できることを一つずつ行動してみましょう。

—— 熱中症予防に大切なのは? ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは朝の習慣にあります。その1つが朝ごはん。
私たちは、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。
特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは、日中に心を安定させる「セロトニン」に代わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり、朝しっかり食べることは、夜のぐっすり睡眠につながります。



7月13日はナイスの日

素敵

なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目について
しまうことがあります。それは、自分に
自信がなかったり、心に余裕がなかつ
たり、ものの見方がかたよっていたり
するときかもしれません。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気分が
明るくなることもあります。



ナイスの目 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」などのように
「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより
前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

- 元気よくあいさつをしていた。
- 「ありがとう」が伝えられていた。
- こまっている友達にやさしく声をかけていた。
- 話をしている人の方を見て聞いていた。
- 落ちていたごみを拾っていた。
- 靴や上履きをそろえていた。
- 順番やルールを守っていた。
- 最後まであきらめずに取り組んでいた。
- 当番や係、委員会の仕事を進んでしていた。
- 目標に向かって、できることをがんばっていた。
- できなくても「もう一回やってみよう」とチャレンジしていた。など

おはようございます



小さな「できた!」「やさしかた!」を見つけると、
自分や相手もあたたかい気持ちになります。

自分や友だちの「ナイス!」をたくさん探していきましょう!!

脳は気にしていることを見つけることが得意です。

「ナイス!」を探していると、すてきなところがどんどん見つかりますよ~!

