



すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校
No.4
R5. 7.20

8月10日は「健康ハートの日」

8月10日が810（ハート）と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。みなさんも暑い夏の一日に、毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考える「こころとからだの休日」を過ごしませんか。

脚は第二の心臓といわれています。脚力、特にふくらはぎの筋力には、静脈を刺激することで血液を心臓へ送り返すポンプとしての役割があります。この「第二の心臓」を鍛える方法の一つが、歩くことです。歩くことで心臓をはじめとする身体の健康維持につながります。「家族でお散歩♪」というのも、たまにはいい時間になりそうですね。



新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ
相良咲子先生の来校日 ☺



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 ☺	24	25	26
27	28	29	30 ☺	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ☺	7	8	9
10	11	12	13 ☺	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 ☺	28	29	30

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SCとの相談は予約制です。
新地小学校62-2006までご連絡ください。