

ほけんだより



令和3年3月5日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

こんねんど のこ げつ つぎ がくねん むか まえ せいかつ こころ
今年度も残りあと1か月となりました。次の学年を迎える前に、生活をとのえて心の
じゅんび 準備をしておきましょう。すこ はる きこう
少しづつ春らしい気候になってきましたが、まだまだ寒い日も
あります。かんせんしょうよぼう いしき つづ
感染症予防は、意識して続けるようにしましょう。

＜3月の保健目標＞

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう



「ストレス」ってなんだろう？

わかりやすく言うと、「心のつかれ」です。心がつかれてくると、「楽
しくない」、「人にやさしくなれない」、「イライラする」などの気持ちにな
ることがあります。

さらに、「頭が痛い」、「気持ちが悪い」など、体の調子が悪くなる
こともあります。

こころ
★心のつかれをとるために…



①家族や友達、先生に話を聞いてもらう。

②体をたくさん動かす。

③自分の好きなことをする。



じぶん あ へ ころが
自分に合った、心が
すっきりする方法を
みつけましょう。

こんねんど しんがた よぼう ちが
今年度は、新型コロナウイルスの予防のために、いつもと違うこ

とがたくさんありましたね。この1年間、健康に

生活するためにがんばったことを書きましょう。

★たとえば…

て であ はや
「手洗いをわすれないようにした、早くねるようにした」など



今年度も残りあとわずかとなりました。3月から4月は、進級・進学を迎えるにあたり、期待や不安で気持ちが不安定になりやすい時期です。心も体も万全の状態新しい学年を迎えられるように、御家庭での健康管理をお願いします。

手洗い指導を実施しました

2月の健康の日の指導で、各学年に手洗い指導を実施しました。手に蛍光剤の入ったクリームを塗り、手洗い後にブラックライトに当てることで、洗い残したところがわかるという実験です。



どの学年も、洗い残しをきれいにしようと、何度も工夫して洗っていました。「思ったより洗えていなかった」「もっと丁寧に洗いたい」などの感想が多くありました。これからも丁寧な手洗いを続けてほしいです。



1年～5年生の保護者様へ 健康管理カード・保健調査票記入のお願い

今年度保健室でお預かりしていた健康管理カード・保健調査票を保健連絡用封筒に入れて、修了式の日にお返しします。健康管理カード・保健調査票は、来年度用の用紙を同封しますので、新たに記入してください。記入した2枚を保健連絡用封筒に入れ、3月26日（金）送別式の日に提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。



☆春休みも元気に☆

- 早寝早起き、いつも通りの生活リズムで過ごしましょう。
- 「けんこうかんさつ表」を配布します。春休み中も健康観察をしましょう。
- 新年度に向けて準備する物はありませんか？親子で確認しましょう。



☆心も体も成長した六年生☆
六年生はもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。卒業に向けて、卒業式や五年生へ引き継ぎの準備をしているところだと思えます。
先日、一年生の頃からの身長の伸びのデータを見ていたところ、四十センチ手前伸びている児童もいました。心も体も大きく成長した六年生。希望をもって元気に中学校へ進学してほしいと思います。

